

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Департамент образования г. Шахты
МБОУ СОШ №50 г. Шахты

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Богдан С.Ю.

подпись

Ф.И.О.

Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Дубровская Л.Н.

подпись

Ф.И.О.

Приказ №126 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Чемпион»

для обучающихся 10 класса

г. Шахты, 2023

«Чемпион»

10 класс

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана по ФГОС ООО, для учащихся 10 класса общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1 ч в неделю. Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю. Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Цель организации внеурочной деятельности нашей школы в соответствии с ФГОС НОО - создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Внеурочная деятельность является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Внеурочная деятельность школы направлена на достижение воспитательных результатов:

приобретение учащимися социального опыта;

формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 10 классов составлена в соответствии с новыми стандартами и разработана мною с учетом введения 1 часа на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

-Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

-Закона Российской Федерации «Об образовании»;

-Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

-Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

-ФГОС основного общего образования.

Особенностью данной программа является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы,

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Цель моей программы созвучна с целью работы школы по организации внеурочной деятельности уч-ся:

овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом. В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительные задачи:

Укрепление здоровья; Совершенствование физического развития. создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

2.Образовательные задач:

Обучение основам техники и тактики игры волейбол; Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи:

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; Воспитание моральных и волевых качеств; Развитие чувства коллективизма.

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы. Особое внимание в ФГОС второго поколения акцентируется на достижении личностных и мета предметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости.

Основными формами занятий являются: в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа, поход, экскурсия и т.п.). Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Волейбол» содействуют всестороннему развитию школьников. Программа внеурочной деятельности направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную и половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Применяемые методы:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д. Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д. Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются технологии:

Игровая, Группового взаимодействия, Личностно-ориентированная, Проблемного обучения, Проектная

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 10 класса.

Рассчитана на 18 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. В школе предусмотрены все условия для реализации данной программы внеурочной деятельности. Составлено расписание, имеются спортивный зал, спортивная площадка, нужный инвентарь.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Мета предметные результаты освоения физической культуры:

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование

коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; Реализация программы «Волейбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Формы и способы проверки результативности

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме сдачи контрольных тестов и игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения, учащиеся должны

знать:

Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол; особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время. выполнять прыжок в длину с места. выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек. выполнять бег 30 м /5х6/ - Выполнять передачи сверху и снизу в паре.
- Выполнять подачи мяча в площадку с 4-6м.

Содержание программного материала

Введение: Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол (пионербол); Основы техники и тактики волейбола. Освоение элементов техники игры в волейбол: Перемещения и стойки, скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок; Передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча над собой; Нижняя прямая подача; Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с собственного подбрасывания; Взаимодействие игроков у сетки. Общефизическая подготовка: Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости; Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
7. Испытания на точность подач - основные требования: нижняя прямая подача с 4-6 м в площадку.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о волейболе					
1.1	Техника безопасности. Волейбол – история развития.	1	-	-	nsportal.ru . РЭШ
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	-	-	infourok.ru , nsportal.ru .
1.3	Контрольные испытания.	1	1	-	http://www.gto-normy.ru/page/5
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Отработка приема и передачи мяча над собой. Передачи мяча с отскоком от стены.	3	-	3	infourok.ru , http://collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Совершенствование технических приемов					
3.1	Прием и передачи мяча сверху в парах.	3	-	3	infourok.ru , nsportal.ru .
3.2	Техника нижней прямой подачи с 5-6м.	2	1	1	Youtube.com., РЭШ
3.3	Техника передачи мяча сверху в парах. Волейбол с 4-мя мячами.	2	-	2	РЭШ, http://collection.edu.ru/
3.4	Техника верхней прямой подачи	2	1	1	nsportal.ru . РЭШ
3.5	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.	2	-	2	РЭШ, http://collection.edu.ru/
Итого по разделу		11			

Раздел 5. «Тактическая подготовка волейболиста»					
4.1	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	3	-	3	Rutube.ru
4.2	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	3	-	3	infourok.ru , nsportal.ru .
4.3	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	-	2	Youtube.com., РЭШ
4.4	Прием и передачи мяча сверху и снизу с перемещением по кругу.	2	-	2	Rutube.ru
4.5	Тактические действия игроков в нападении. Первый и второй темп	2	1	1	Youtube.com., РЭШ
4.6	Тактические действия игроков в защите. Действия «либеро».	1	-	1	infourok.ru , nsportal.ru .
4.7	Учебные и зачетные игры в волейбол	4	2	2	Youtube.com., РЭШ
Итого		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	26	

Интернет ресурсы ЦОР:

Rutube.ru ; <http://www.gto-normy.ru/page/5>; Youtube.com., РЭШ
infourok.ru; nsportal.ru; РЭШ, <http://collection.edu.ru/>

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная 2 штуки
2. Мячи волейбольные 15 штук
3. Гимнастическая стенка 6 пролетов
4. Гимнастические маты 4 штуки
5. Скакалки 12 штук
6. Мячи набивные (масса 1кг) 5 штук
7. Рулетка измерительная 1 штука
8. Аптечка