



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 147»

660127, г. Красноярск, ул. Мате Залки, 4а

тел. (391) 220-48-62, E-mail: school147knsk@mail.ru

ОГРН 1022402478779

ИНН/КПП 2465040835/246501001

ОКВЭД 80.21.2

Согласовано:
на заседании МО
классных руководителей
Протокол №1 от 27.08. 2020

Утверждено
И.о. директора школы
К.В.Алексеева
Приказ № 01-28-186 от 28.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«МЫ И НАШЕ БУДУЩЕЕ»
(социальное направление)

на 2020 - 2021 учебный год,

10 класс.

Количество часов: 17 часов

1. Настоящая программа составлена на основе:

1. ФГОС ООО
2. ООП СОУ МБОУ СШ №147

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СШ №147.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие *цели*:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:

- создание положительного отношения школьников ЗОЖ, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью,
- формирование умений максимально проявлять физические способности

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Режим занятий – 1 раз в неделю

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований; **уметь:**
- проводить специальную разминку для волейболиста
- подбирать подводящие упражнения для совершенствования передач мяча в волейболе.
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим - нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям - внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям)
- развитие социальной активности: чувство самостоятельности, ответственности;
- пропаганда здорового образа жизни;
- 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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, 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 компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;

- знать технологическую последовательность выполнения работы; - правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности; - развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Содержание курса.

Общая теоретическая подготовка:

Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка:

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Специальная физическая подготовка:

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в

лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Техническая подготовка:

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тактическая подготовка:

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Интегральная подготовка:

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападениезащита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Соревнования:

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Формы занятий:

- групповая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная;

Тематическое планирование.

№/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Инструктаж по ТБ.	1	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий. Демонстрируют точность передачи.
2.	Из истории возникновения волейбола. Знаменитые волейболисты России и мира.	1	Получают информацию об игре, ее особенностях, истории возникновения, игроках
3.	История волейбола в Красноярске и крае	1	
4.	Верхняя и нижняя передача	1	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий.
5.	Верхняя и нижняя передача в тройках.	1	Демонстрируют точность передачи.
6.	Верхняя прямая подача	1	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
7.	Подача по зонам.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
8.	Нижний прием после подачи	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
9.	Прямой нападающий удар	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
10.	Боковой нападающий удар	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
11.	Блокирование нападающего	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
12.	Блокирование нападающего в паре, тройке.	1	
13.	Презентация комплекса подводящих упражнений для совершенствования передач в волейболе.	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.
14.	Правила соревнований организация и проведение. Презентация положения соревнований по волейболу.	1	Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
15.	Защита проектов	3	

Итого:	17	
--------	----	--

Промежуточная аттестация

Проект «Проведение спортивного праздника по волейболу для учащихся 1-5 классов»

Для прохождения промежуточной аттестации учащиеся делятся на группы по 5 человек.

Перед ребятами стоит цель – разработать сценарий спортивного праздника для учащихся 1-5 класса

Критерии оценивания проекта:

- значимость и актуальность проекта (обоснованность выбранной проблемы, цели проекта. Задачи проекта, Целевая группа)
- оригинальность проекта
- полнота информации о реализации проекта;
- представление проекта (четкость повествования, лаконичность)

Если проект оригинален, он может использоваться для проведения Спортивных праздников.

Критерии оценки умений и компетенций.

<i>показатель</i>	<i>сформирован</i>	<i>Частично сформирован</i>	<i>Не сформирован</i>
Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.			
Умеет характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;			
Умеет организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;			
Умеет планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;			
Умеет анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;			
Умеет технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.			
Умеет планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;			
Умеет выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;			

Зачет

Высокий уровень 100-90% сформировано

Средний уровень – 70-50%

Повышенный уровень – 90-80%

Незачет: менее 50% сформировано

Проект Разработка массового спортивного праздника «Мир волейбола» для жителей микрорайона

Для прохождения промежуточной аттестации учащиеся делятся на группы по 5 человек.

Перед ребятами стоит цель – разработать сценарий массового спортивного праздника для жителей микрорайона с целью пропаганды здорового образа жизни

Критерии оценивания проекта:

- значимость и актуальность проекта (обоснованность выбранной проблемы, цели проекта. Задачи проекта, Целевая группа)
- оригинальность проекта
- полнота информации о реализации проекта;
- представление проекта (четкость повествования, лаконичность)

Если проект оригинален, он может использоваться для проведения Спортивного праздника

Критерии оценки умений и компетенций.

<i>показатель</i>	<i>сформирован</i>	<i>Частично сформирован</i>	<i>Не сформирован</i>
формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,			
формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе разных видов деятельности			
умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;			
умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;			
умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;			
умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;			
умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;			

умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;			
понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;			

Зачет

Высокий уровень 100-90% сформировано

Средний уровень – 70-50%

Повышенный уровень – 90-80%

Незачет: менее 50% сформировано