

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Белогостицкая средняя общеобразовательная школа**

Согласовано

заместитель директора по УВР



Манашкина С.Б.

Утверждаю

Директор МОБелогостицкая СОШ



Менячихин А.Н.

Приказ от 01.09.2023 № 191

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Общая физическая подготовка»

10 класс

2023-2024 уч.год

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности предназначена для учащихся 10 классов и разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МОН РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями), Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренная ФУМО от 28 июня 2016 г. № 2/16 и Положения В соответствии с учебным планом основной образовательной программы основного общего образования МОУ Белогостицкая СОШ на изучение данного курса отводится 34 часов в год (1 час в неделю).

Цель курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1 Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

1.2 Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игр, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса. Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

1.3 Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

1. Уметь играть в спортивные игры по правилам;
2. Освоить технику игры в настольный теннис;
3. Освоить технику бега, прыжка в длину, метание гранаты;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях легкой атлетикой;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой игры в настольный теннис;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении в баскетболе.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

№	Содержание курса внеурочной деятельности	Часы	Формы организации внеурочной деятельности	Виды организации внеурочной деятельности
1.	Инструктаж по технике безопасности	1	Лекция, беседа	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
2.	Легкая атлетика	4	Тренировка	Описывают технику беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее

				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3.	Спортивные игры	4	Тренировка	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
4.	ОФП	3	Тренировка	Используют упражнения для развития гибкости, силовых способностей
5.	Настольный теннис	5	Тренировка	Осваивают приемы игры в настольный теннис. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий игры.
Итого часов:		17		

Тематическое планирование

№	Название раздела. Тем.	Часы
I	Теоретическая подготовка	1
1	Инструктаж по технике безопасности	1
II	Легкая атлетика	4
1	Кроссовая подготовка. Метание гранаты.	1
2	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
3	Бег на длинные дистанции.	1
4	Многоскоки. Прыжковые упражнения.	1
III	Спортивные игры	5
6	Проведение игры в баскетбол 5×5.	1
7	Терминология игры в футбол. Совершенствование ведения мяча.	1
8	Виды удара по мячу. Удары по воротам.	1
9	Комбинации ведения и удара. Двухсторонняя игра в футбол.	1
IV	ОФП	3
10	Развитие гибкости.	1
11	Развитие выносливости.	1
12	Развитие силовых способностей.	1

V	Настольный теннис	5
13	Изучение правил игры и техника безопасности. Изучение элементов стола и ракетки.	1
14	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
15	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
16	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1
17	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
	Всего часов:	34