

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования №633 Калининского района Санкт-Петербурга

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МС ГБОУ ЦО №633
Протокол № 1 от 28 августа 2023 г.
Председатель МС _____ /Липская Е.А./

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ВРИО Директор ГБОУ ЦО №633
Забоев А.В.
Приказ № 187/2 от 28.08.2023 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по физкультурно-спортивному направлению развития личности:**

**«Быстрее, выше, сильнее»
для 10-х классов
(1 час в неделю, 34 часа в год)**

Учитель-составитель: Рельке Артем Петрович, первая квалификационная категория

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол, баскетбол» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол и баскетбол — одни из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района и т.п.).

Чтобы играть в волейбол и баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом и баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол и баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола и баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч, корзина.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Актуальность программы по волейболу и баскетболу:

- доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности ввиду;
- волейбол и баскетбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки;
- возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период;
- воплощение в подготовке по волейболу и баскетболу элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (бадминтон, теннис, легкая атлетика, и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучающихся;
- обучение данным видам на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучающегося.

Цель программы: создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения официальным игровым видам спорта – волейбол и баскетбол, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

- получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мировой и Российской федерации по спортивным играм, получение знаний по теоретической и специальной подготовке от начальных стадий до уровня профессиональной игры;
- получение знаний о спортивной подготовке по волейболу и баскетболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх;
- содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, – приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование и развитие чувства ответственности обучающегося за нарушение Правил и Регламентов, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Программа составлена для учащихся 10-х классов; 1 час в неделю, 34 часа в год.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно – массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу раздела «Волейбол, баскетбол.»

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Освоения программного материала в 10-ом классе.

В результате освоения содержания программы учащиеся 10 класса должны:

иметь представление:

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о правилах поведения на занятиях физическими упражнениями и причинах травматизма.

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития техники приёма и передачи мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять двигательные умения и навыки:

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;

- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Учебно – тематический план

№ п/п	Дата проведения занятий		Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
	По плану	По факту			
1			Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Оборудование. Одежда и инвентарь для игроков в волейбол.	1	Беседа
2			История развития волейбола. Основные правила проведения соревнований.	1	Беседа
3			Общая физическая подготовка. Стойка игроков. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
4			Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.	1	Игровая, активная физическая деятельность.
5			Передача мяча сверху двумя руками назад. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
6			Основы методики обучения и тренировки. Правила игры.	1	Беседа
7			Техника перемещений	1	Игровая, активная физическая деятельность.
8			Перемещения в стойке. Ведения мяча. Учебная игра.	1	Игровая, активная физическая деятельность.
9			Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, рывки). Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
10			Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Учебная игра	1	Игровая, активная физическая деятельность.

11			Специальная физическая подготовка. Тактика игры. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
12			Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Учебная игра	1	Игровая, активная физическая деятельность.
13			Общая физическая подготовка. Передача мяча в парах. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
14			Штрафной бросок. Учебная игра	1	Игровая, активная физическая деятельность.
15			Нападающий удар. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
16			Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Учебная игра	1	Игровая, активная физическая деятельность.
17			Правила безопасного поведения при занятиях спортивными играми в спортивном зале.	1	Беседа
18			Техника подачи мяча. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
19			Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра	1	Игровая, активная физическая деятельность.
20			Техника приёма и передачи мяча. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
21			Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра	1	Игровая, активная физическая деятельность.
22			Пас, передача мяча. Комбинации. Общая физическая подготовка. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
23			Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра	1	Игровая, активная физическая деятельность.
24			Техника розыгрыша мяча. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
25			Перемещения в стойке. Ведения мяча.	1	Игровая, активная

			Учебная игра.		физическая деятельность.
26			Техника наброса мяча. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
27			Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра	1	Игровая, активная физическая деятельность.
28			Пас, передача мяча. Комбинации. Волейбол.Общая физическая подготовка.	1	Игровая, активная физическая деятельность.
29			Перемещения в стойке. Ведения мяча. Учебная игра.	1	Игровая, активная физическая деятельность.
30			Техника верхней и нижней подачи. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
31			Перемещения в стойке. Ведения и броски мяча. Учебная игра.	1	Игровая, активная физическая деятельность.
32			Комбинации их разученных элементов. Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
33			Волейбол	1	Игровая, активная физическая деятельность.
34			Перемещения в стойке. Ведения и броски мяча. Учебная игра.	1	Игровая, активная физическая деятельность.

Список литературы

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2018.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2017. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2018г.
4. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2018г.
5. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2017г.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2018. - 112 с.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2017.-61с.-(Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2017.- 251с.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.-480 с.