МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 8 п.г.т. Алексеевка городского округа Кинель Самарской области имени Воина-интернационалиста С.А. Кафидова

ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО естественно-математических наук Л.А. Тарасова	Зам. директора по ВР Г.В. Кузнецова	Приказом директора ГБОУ СОШ № 8 п.г.т Алексеевка г.о. Кинель
Протокол № 1от 31.08.2022	31.08.2022	№ 384-ОД от 31.08.2022

Васильева Елена Викторовна

C=RU, O=ГБОУ СОШ №8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель, CN=Васильева Елена Викторовна, E=school8_knl@samara.edu.ru
место подписания
2022.10.03 14:49:45+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Будь здоров»»

для 10 класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Никонов А.Г

Кинель 2022

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» предназначена для учащихся 10 классов и разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования**,** Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренная ФУМО от 28 июня 2016 г. № 2/16. В соответствии с учебным планом основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель на изучение данного курса отводится 34 часа 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 путей 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 здоровье 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

Содержание курса

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований по волейболу	4
2	Практическая подготовка Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Соревнования. Контрольные испытания	30

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры.	1
2.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1
3.	Игра с мячом одним игроком.	1
4.	Нижняя передача мяча на месте.	1
5.	Подача снизу и прием подачи.	1
6.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1
7.	Верхняя передача с перемещением.	1
8.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1
9.	Тренировка связующих.	1
10.	Спец. упражнения, учебная игра.	1
11.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	1
12.	Нападающий удар.	1
13.	Нападающий удар (прыжок и удар).	1
14.	Нападающий удар с высокой передачи.	1
15.	Спец. упражнения, учебная игра.	1
16.	Нападающий удар, блокирование.	1
17.	Прием ударов после перемещения.	1
18.	Прием ударов с определением направления.	1
19.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками	1
20.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1
21.	Учебная игра.	1
22.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1
23.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1
24.	Верхняя прямая подача мяча.	1
25.	Спец. упражнения, учебная игра.	1
26.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1
27.	Передача мяча сверху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1
28.	Спец. упражнения, учебная игра.	1
29.	Прием мяча после подачи.	1
30.	Нападающий удар (техника.)	1
31.	Блокирование.	1
32.	Спец. упражнения, учебная игра	1
33.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3.	1
34.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1