

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Озерновская средняя общеобразовательная школа №47"

МБОУ Озерновская СОШ №47



РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

[Михалёва Н.А.]

Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Никулина А.С.

Педагогический совет №1
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Озерновская СОШ №47

Драчук Г.А.

Приказ № «31» 08 2023 г.
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Тропинками здоровья»

для обучающихся 9-11 классов

Озерное 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности для школьников 9-11 классов разработана на основании основных **нормативных документов**:

- федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413» (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034);
- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2013 г.).

Программа «Тропинками здоровья» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Целью данной программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- 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.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Условия реализации

количество детей в группе – от 15, но не более 20 человек (в соответствии с локальным актом учреждения).

- групповые занятия проводятся

– при очной форме обучения: в учебном кабинете;

Организация образовательного процесса рассчитана с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14. Продолжительность учебного занятия составляет 2 часа 2 раза в неделю.

Форма обучения: очная.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Перемещения	4	1	3	групповой
2	Передачи мяча	5	1	4	групповой
3	Подачи мяча	5	1	4	индивидуальный
4	Нападающие (атакующие) удары	4	1	3	фронтальный
5	Игры	10	1	9	групповой
6	Физическая подготовка	8	1	7	индивидуальный
	ИТОГО	33			

4. СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Перемещения

Теория. Правила игры в волейбол. Виды перемещений в ходе игры.

Практика. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Раздел 2. Передачи мяча

Теория. Способы передачи мяча.

Практика. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Раздел 3. Подачи мяча

Теория. Способы и техника исполнения подачи мяча.

Практика. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Раздел 4. Нападающие (атакующие) удары

Теория. Виды нападения, техника выполнения.

Практика. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Нападающий удар со второй линии.

Раздел 5. Игры

Теория. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Практика. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Раздел 6. Физическая подготовка

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП

Практика. Освоение навыков физической подготовки, развитие силовых способностей, выносливости, гибкости.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В итоге реализации программы «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - основы рационального питания;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь*:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к

вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- смогут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

7. КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

N п/ п	Наименование тем	Кол- во часов	Дата Проведени я
1	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху.	1	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым	1	

	и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.		
3	Развитие скоростных способностей: прыжки через скакалку, передачи с набивными мячами в парах, ускорения из различных исходных положений.	1	
4	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Верхняя прямая подача.	1	
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	1	
6	Развитие координационных способностей: кувырки вперёд и назад на гимнастических матах, прыжки вверх с поворотом на 180*и 360*, бег с изменением направления.	1	
7	Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.	1	
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной к сетки. Нападающий удар.	1	
9	Развитие выносливости: бег 8 мин. средним темпом, челночный бег, прыжки через скакалку.	1	
10	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	
11	Передача снизу двумя руками в парах. Нападающий удар.	1	
12	Развитие силовых способностей: подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола, упражнение «тачка».	1	
13	Передача мяча в прыжке, после перемещения. Игра в волейбол.	1	
14	Подача в прыжке. Приём подачи. Учебная игра.	1	
15	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра в волейбол.	1	
16	Развитие мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лёжа, удержание ног на вису, упражнение «велосипед».	1	
17	Передача мяча стоя у сетки сверху двумя руками. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Игра.	1	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	

19	Круговая тренировка.	1	
20	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	1	
21	Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.	1	
22	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1	
23	Развитие гибкости: упражнения в парах, наклоны, упражнения с резиновыми жгутами.	1	
24	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1	
25	Нападающий удар через сетку по диагонали из зоны 2 и 4 Игра в волейбол.	1	
26	Круговая тренировка.	1	
27	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1	
28	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками отраженного от сетки.	1	
29	Нападающий удар через сетку с удаленных передач от сетки Игра в волейбол.	1	
30	Развитие прыгучести: прыжки из глубокого приседа, через скакалку, вверх на горку гимнастических матов.	1	
31	Правила игры в волейбол и судейская жестикуляция.	1	
32	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1	
33	Круговая тренировка.	1	
34	Игра	1	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	
3	Дидактические материалы по основным разделам	
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	
5	Методические издания по физической культуре для учителей	
6	Аудиозаписи	
7	Ноутбук	
8	Стенка гимнастическая	
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	
11	Палка гимнастическая	
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные	
13	Скакалка детская	
14	Табло перекидное	
15	Стойки волейбольные универсальные	
16	Обруч детский	
17	Жилетки игровые	
18	Сетка волейбольная	
19	Аптечка	Д
20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая волейбольная	Д

9. ЛИТЕРАТУРА

для педагога

- 1.Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
- 2.Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
- 3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
- 4.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и

спорт» 1979 г.

5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.

5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000

6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г

7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.