

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Согласовано
заместитель директора
Астапова Е.А. *Асту*
«25» августа 2021г.



Утверждаю
Директор школы
Едакина О.В. *Едакина*
Приказ от 25.08.2021г. № 50

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол. Баскетбол»
для учащихся 10-11 классов

Составитель:
Демченко Дмитрий Юрьевич,
учитель физической культуры.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «25» августа 2021 г.

г. Березовский, 2021

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	6
3. Тематическое планирование.....	8

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности отражают:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Основной вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организационная форма: секция.

Тема 1. Игры в волейбол и баскетбол.

Техника безопасности. Волейбол – история развития. Баскетбол-история развития. Правила игры в волейбол. Правила игры в баскетбол. Контрольные испытания.

Форма организации занятия: познавательная беседа.

Вид деятельности: Повороты, разновидность ходьбы, бега, упражнения на осанку, стойка волейболиста, баскетболиста. Подвижные игры.

Тема 2. Обучение приемам и передаче мяча.

Прием и передачи мяча сверху над собой с отскоком от пола. Прием и передачи мяча снизу через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Передачи мяча сверху в стену. Передачи мяча сверху через сетку. Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Пионербол с 4-мя мячами. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах.

Форма организации занятия: эстафеты, физические упражнения.

Вид деятельности: обучающие упражнения, игра.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Забота о своем здоровье. Физическая активность. Роль спорта в жизни человека.

Форма организации занятия: познавательная беседа.

Вид деятельности: познавательная, обучающие упражнения.

Тема 4. Подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.

Разновидности бега и ходьбы. Бег в медленном темпе. Бег с ускорением. Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег. Повороты. Остановки. Беговые упражнения, метания. Специально прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок с места. Толчок с двух ног с места, в движении. Подвижные игры. Остановки прыжком и шагом. Повторный бег. Передачи мяча в колоннах.

Форма организации занятия: совместные занятия со сверстниками по подвижным играм и игровым упражнениям.

Вид деятельности: бег, ходьба, прыжки, тренировочные упражнения, игра.

Тема 5. Подвижные игры. Эстафеты с элементами волейбола.

Передвижения в стойке волейболиста. Разновидность прыжков. Поддачи мяча.

Форма организации занятия: совместные занятия со сверстниками по подвижным играм и игровым упражнениям.

Вид деятельности: бег, ходьба, прыжки, тренировочные упражнения, игра.

Тема 6. Учебная игра.

Учебная игра в волейбол. Учебная игра в баскетбол.

Форма организации занятия: игра.

Вид деятельности: спортивная игра, взаимодействие со сверстниками.

Тема 7. Участие в соревнованиях. Школьные соревнования. Городские соревнования.

Форма организации занятия: соревнования.

Вид деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная, взаимодействие со сверстниками.

3. Тематическое планирование

№п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1.	Техника безопасности. Волейбол – история развития. Баскетбол-история развития. Правила игры в волейбол и баскетбол. Контрольные испытания.	6
2.	Обучение приемам и передаче мяча.	6
3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	2
4.	Подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	5
5.	Эстафеты с элементами волейбола.	5
6.	Учебная игра.	7
7.	Участие в соревнованиях.	4
ИТОГО:		35