

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования"
МБОУ "СОШ № 19"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
 Артюх Е.В.
Протокол № 1 от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ № 19"
 Кованова О.С.
Приказ № 196 от «29» 08 2024 г.



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Летающий мяч»
Уровень среднего общего образования

Срок освоения 1 год (10 класс)

Составитель: Карпенко В.Ф.,
учитель физической культуры

г. Рубцовск, 2024

Содержание изучаемого курса

Курс внеурочной деятельности «Летающий мяч» состоит из разделов:

- 1.Тактические действия.
- 2.Технические действия.
- 3.Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх.
 - 3.1.Общесфизическая подготовка.
 - 3.2.Спортивно-соревновательная практика.

Тактические действия

Выполнение тактических действий в спортивных играх с учётом игровой ситуации. Взаимодействия игроков на площадке. Изучение и анализ технико – тактических действий в игровой практике. Разбор и выделение фаз и элементов игры. Тактика игровых взаимодействий в нападении и защите. Просмотр видео с записями игровой деятельности, сравнение с «эталонным образцом», выявление возможных ошибок и способов их устранения. Моделирование игровой ситуации, разработка способов и методов преодоления затруднений; сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

Технические действия.

Выполнение технических действий в волейболе правильно, без искажения. Качественное выполнение игровых приёмов: подачи, передач мяча, нападающего удара, блокировки мяча. Анализ и выполнение технико – тактических действий разучиваемого упражнения по фазам и элементам движений, подготовительные и подводящие упражнения. Изучение и коллективное обсуждение техники «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассмотрение и моделирование появления возможных ошибок в технике выполнения необходимых приёмов , анализ возможных причин их появления, способы их устранения.

Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх .

Выполнение правильно и без ошибок, ранее изученных технических действий в волейбольной практике: подача мяча из различных точек лицевой линии; подача мяча в заданную зону соперников, передача мяча на необходимую высоту товарищам по команде; выполнение игровых приёмов с использованием права «трёх касаний» мяча; выполнение нападающего удара после передачи партнёра по команде; выполнение блокировки мяча, выполнение одиночного «блока», выполнение «блока» в парах, тройках, игровые действия при отбражении мяча от сетки.

Общесфизическая подготовка.

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений. Гладкий бег в режиме повторного и непрерывно-интервального метода. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног). Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с

дополнительным отягощением и без него). Выпрыгивания из низкого приседа с последующим ускорением. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение общеразвивающих упражнений с различным интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол и волейбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

Развитие координации движений. Броски баскетбольного (набивного) мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Выполнение игровых приёмов в волейболе в парах, тройках.

Спортивно-соревновательная практика.

Участие в спортивно – соревновательной деятельности, в спартакиаде обучающихся общеобразовательных учреждений, проведение товарищеских встреч. Судейство соревнований, товарищеских встреч. Правила соревнований. Жесты судьи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЕТЯЩИЙ МЯЧ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Летящий мяч» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Летящий мяч» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

измерять индивидуальную физическую подготовленность и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по программе курса внеурочной деятельности «Летающий мяч» обучающиеся 10 класса научатся:

объяснять понятия «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «специальная физическая подготовка», «общая физическая подготовка», правила игры в

волейбол, термины применяемые в волейбольной практике, жесты судьи, действия игроков применительно к спортивной игре волейбол;

понимать необходимость занятий спортивно – ориентированной подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма, использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и физической подготовкой;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения ;

совершенствовать физическую подготовку в процессе самостоятельных занятий к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Летящий мяч» 10 кл. на 2024-2025 уч.год

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>
1	Тактические действия.	В процессе занятий
2.	Технические действия.	15
3	Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх.	14
4	Общефизическая подготовка.	На каждом занятии
5	Спортивно-соревновательная практика.	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34

**Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности
«Летящий мяч»
на 2024-2025 учебный год**

Тематическое планирование рассчитано на 34 часа в год в 10 классе в соответствии с рабочей программой курса внеурочной деятельности «Летящий мяч» на 2024/25 учебный год

№	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
Раздел «Техника безопасности» (2 часа)				
1	Правила поведения, техника безопасности при занятиях волейболом. Основные термины в волейболе. Жесты судей. Понятие «тактика» игры.	1	Беседа	https://fizkultura.ru/sci/volebol/1
2	Техника приема и передача мяча.	1	Практика	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900305
3	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Практика	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900305
4	Приём мяча двумя руками снизу.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject
5	Подача мяча в заданную зону соперников.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
6	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/
7	Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/
8	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
9	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/
11	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
12	Двусторонняя игра	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/
13	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/ https://spo.1sept.ru/article.php
14	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
15	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
16	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/

17	Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
19	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/
20	Верхняя подача мяча.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
21	Нападающий удар.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
22	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/
23	Одиночный блок.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
24	Одиночный блок.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
25	Двойной блок.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
26	Передача мяча назад.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
27	Совершенствование действий игроков в защите.	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/
28	Взаимодействия защитников между собой.	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/
29	Совершенствование действий игроков в нападении.	1	Игровая практика.	https://resh.edu.ru/subject/
30	Товарищеские игры.	1	Соревнование	https://resh.edu.ru/subject/
31	Соревновательная практика.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
32	Соревновательная практика.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/
33	Товарищеские игры.	1	Соревнование	https://resh.edu.ru/subject/
34	Итоговое занятие.	1	Беседа. Подведение итогов изучения курса.	https://resh.edu.ru/subject/