

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СОШ № 7

приказ от 26.08.2022 г № 157

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
Протокол от 25.08.2022 № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по ВР
_____ / Л.С. Насевич

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 26.08.2022

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Будущие чемпионы»
10 класс**

Учитель: Немшанов Алексей Анатольевич
Квалификационная категория: первая

2022/2023 учебный год

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

1. Стойка игрока (исходные положения)
2. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
3. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
4. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)
5. Нижняя прямая подача мяча
6. Приём мяча снизу двумя руками
7. Приём мяча сверху двумя руками
8. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
9. Двусторонняя учебная игра
10. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий
11. Игры, развивающие физические способности
12. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
13. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
14. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
15. Верхняя прямая подача мяча
16. Прямой нападающий удар (по ходу)
17. Приём мяча, отражённого
18. Одиночное блокирование
19. Страховка при блокировании
20. Групповые тактические действия в нападении и защите
21. Судейство игры в волейбол
22. Соревнования по волейболу

Формы организации занятий:

- Физкультурно-оздоровительная
- Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Формы представления результатов:

- Соревнования

Тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	
		теоретических	практических
1	Волейбол		34
	Итого:	34	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Сроки проведения
1.	Стойка игрока (исходные положения)		05.09-09.09
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд		12.09-16.09
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		19.09-23.09
4.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)		26.09-30.09
5.	Нижняя прямая подача мяча		03.10-07.10
6.	Приём мяча снизу двумя руками		10.10-14.10
7.	Приём мяча сверху двумя руками		17.10-21.10
8.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		24.10-28.10
9.	Двусторонняя учебная игра		07.11-11.11
10.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий		14.11-18.11
11.	Игры, развивающие физические способности		21.11-25.11
12.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		28.11-02.12
13.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд		05.12-09.12
14.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		12.12-16.12
15.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)		19.12-23.12
16.	Нижняя прямая подача мяча		26.12-29.12
17.	Приём мяча снизу двумя руками		09.01-13.01
18.	Приём мяча сверху двумя руками		16.01-20.01
19.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		23.01-27.01
20.	Двусторонняя учебная игра		30.01-03.02
21.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий		06.02-10.02
22.	Игры, развивающие физические способности		20.02-24.02
23.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		27.02-03.03
24.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд		06.03-10.03
25.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		13.03-17.03
26.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)		20.03-24.03
27.	Нижняя прямая подача мяча		03.04-07.04
28.	Приём мяча снизу двумя руками		10.04-14.04
29.	Приём мяча сверху двумя руками		17.04-21.04
30.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		24.04-28.04
31.	Двусторонняя учебная игра		01.05-05.05

32.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий		08.05-12.05
33.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		15.05-19.05
34.	Соревнования по волейболу		22.05-26.05
	Итого:	34	

Лист внесения изменений и дополнений

№ п/п	Класс	Дата изменений	Причина изменений	Форма корректировки	Согласование с курирующим зам.директора
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					