

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
Л.А.С. С.А.Лысакова
«31» августа 2022г.

Утверждено приказом директора
МОУ «Воскресенская школа»
№ 172 от 31.08.2022
протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительной направленности
«Путь к здоровью»
10-11 классы**

Разработчик программы:
Круглова Анжела Евгеньевна
Гура Ольга Александровна

Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса	с. 4
2. Содержание курса	с. 4
3. Тематическое планирование	с. 6

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. N 62296);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573);
- Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа»
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам (курсам, модулям) МОУ «Воскресенская школа».

1. Планируемые результаты освоения курса

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- использовать свое физическое развитие и физическую подготовленность в повседневной жизни.

Обучающийся получит возможность:

- ответственно относиться к учебе, владеть широким арсеналом двигательных действий, критично мыслить, быть инициативным, находчивым, активным при решении задач требующих физической активности, владеть способами самоконтроля;
- устанавливать причинно-следственные связи. Выбирать физические упражнения по их функциональной направленности;
- применять полученные знания для решения задач гармоничного развития личности, выработать устойчивость к неблагоприятному воздействию внешней среды, приобщиться к самостоятельным занятиям физической культурой.

2. Содержание программы 10-11 классы

Волейбол. Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Эстафеты с различными способами перемещений. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление прямого нападающего удара. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов. Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Закрепление прямого нападающего удара. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Судейство учебной игры в волейбол. Итоговое соревнование.

3. Тематическое планирование

10класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Волейбол	34

11 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Волейбол	34

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Волейбол. Совершенствование стоек игрока.	1	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
6	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
7	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
8	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
9	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
10	Закрепление верхней прямой подачи.	1	
11	Двусторонняя учебная игра.	1	
12	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
13	Закрепление прямого нападающего удара.	1	
14	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	
15	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов.	1	
16	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	
17	Игры, развивающие физические способности.	1	

18	Закрепление одиночного блокирования.	1	
19	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	
20	Закрепление страховки при блокировании.	1	
21	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите.	1	
22	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1	
23	Двухсторонняя учебная игра.	1	
24	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
25	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	
26	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	
27	Закрепление прямого нападающего удара.	1	
28	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
29	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
30	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1	
31	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	1	
32	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	1	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	
34	Итоговое соревнование.	1	

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Волейбол. Совершенствование стоек игрока.	1	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
6	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
7	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
8	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
9	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
10	Закрепление верхней прямой подачи.	1	
11	Двусторонняя учебная игра.	1	
12	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	

13	Закрепление прямого нападающего удара.	1	
14	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	
15	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов.	1	
16	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	
17	Игры, развивающие физические способности.	1	
18	Закрепление одиночного блокирования.	1	
19	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	
20	Закрепление страховки при блокировании.	1	
21	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите.	1	
22	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1	
23	Двухсторонняя учебная игра.	1	
24	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
25	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	
26	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	
27	Закрепление прямого нападающего удара.	1	
28	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
29	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
30	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1	
31	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	1	
32	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	1	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	
34	Итоговое соревнование.	1	