Муниципальное общеобразовательное учреждение

Ишненская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю.

Приказ №392 от 29 августа 2024 г.

И.О. директора школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 /Куликова О.Н.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по внеурочной деятельности**

 **«Подвижные игры»**

**спортивно-оздоровительного направления**

**для учащихся 10-11 класс**

Учитель: Ремнев С.Ф

Петров Ю.В.

2024 - 2025 учебный год

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочпой деятельности « Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

1. **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления.**Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.Программа данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 10-11классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**:дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

**Актуальность выбора определена следующими факторами:**На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Цель курса**: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи курса**:

- 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;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-обучение технике и тактике игры в волейбол;

-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

**Программа разработана на основе следующих принципов:**

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

**Формы проведения занятий**

подвижные игры

игры с элементами волейбола

соревнование

эстафеты

 игровые упражнения

однонаправленные занятия

комбинированные занятия

работа в парах, группах

индивидуальная работа

контрольные занятия (разбор ошибок)

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

**Методы**

словесные ( рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)

наглядные

метод расчлененного упражнения

метод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения

метод частично-регламентированного упражнения

повторный метод

метод активизации

игровой

соревновательный

круговой

**Особенности организации учебного процесса.**

На занятиях учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная,физкультурно- оздоровительная, познавательная, прикладно ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%.Программа рассчитана на 34часа - 1ч в неделю. Продолжительность занятия 45мин для учащихся 10-11 классов Занятия проводятся в спортивном зале школы. Наполняемость группы -до 20 человек.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

**В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста:**развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках.
На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение*ре­шения задачи определенного вида. На этом этапе у детей форми­руется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возмож­ность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих заняти­ях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

1. **Место учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом МОУ Ишненская СОШ на курс «Волейбол» по направлению физическая культура, для реализации плана внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 часа в год. Продолжительность занятия 45мин в 10- 11классах( юноши, девушки).

1. **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса.**
* ***Ценность жизни****–*признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
* ***Ценность природы***основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
* ***Ценность человека***как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
* ***Ценность добра***– направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
* ***Ценность истины****–*это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия,мироздания.
* ***Ценность семьи*** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
* ***Ценность труда***и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
* ***Ценность свободы***как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
* ***Ценность социальной солидарности***как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
* ***Ценность гражданственности***– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
* ***Ценность патриотизма***– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
* ***Ценность человечества****–*осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.
1. **Содержание учебного курса, предмета**

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**Развитие восприятия**. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

**Развитие памяти**. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.

**Развитие внимания**. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

**Развитие мышления**

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

**Развитие основных физических качеств**. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

**Укрепление и сохранение здоровья**. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

1. **Учебно-тематическое планирование конкретного учебного предмета, курса.**

**для учебно-тренировочной группы**

**( 1 час в неделю).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | К-во часов |
|  |  | . |
|  |  |  |
|  | Теоретическая Подготовка |  |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 2. | История развития мирового и отечественного волейбола | 1 |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха | 1 |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка | 1 |
| 5. | Правила соревнований по волейболу | 2 |
| Итого часов | 6 |
| Практическая подготовка |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 7 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 7 |
| 3. | Техническая подготовка | 2 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 |
| 5. | Игровая подготовка | 9 |
| 6. | Соревнования | Согласно календаря |
| 7. | Контрольные испытания | 1 |
| Итого часов | 34 |

1. **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. О.C.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт» 1979 год.
5. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев – 1987год.
6. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М – «Физкультура и спорт» 2005 год.

1. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
2. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
3. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
4. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.-2-е изд.-М.:Просвещение,2012.

**Материально-техническое обеспечение:**

* Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
* Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
* Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)
* Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки, стойки волейбольные, скамейка гимнастическая).
* Средства доврачебной помощи (аптечка)
* Спортивные залы, пришкольный стадион.
* Ресурсы интернета.
1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**Результатом**занятий в секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к со­циальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

**В результате изучения данного курса в 10-11 классе обучающиеся получат возможность формирования**

**Личностных результатов:**

* Испытывать чувство гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре дру­гих народов;
* Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
* Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоцио­нально-нравственную отзывчивость, понимание и сопережива­ние чувствам других людей;
* Сотрудничать со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные**результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

* Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
* Начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного курса.
* Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата.
* Определять общую цель и путей её достижения.
* Распределять функции и роли в совмест­ной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
* Конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
* Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
* Излагать факты истории развития волейбола.
* Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
* Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

**Предметные результаты**

* Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
* Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
* В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**По окончании первого года обучения учащиеся должны:**

* 1. Уметь играть по правилам;
	2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
	3. Освоить технику нападающего удара;
	4. Овладеть навыками судейства;
	5. Уметь управлять своими эмоциями;
	6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
	7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
	8. Научиться работать в коллективе, починять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
	9. Овладеть техникой блокировки в защите;
	10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.
		1. **. Поурочное календарно-тематическое планирование 10 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-вочасов | Календарныесроки |
|  | Техника безопасности на занятиях по волейболу.Понятие о техники и тактики игры. | 1 |  |
|  | Основные положения правил игры в волейбол.Нарушение, жесты судей. | 1 |  |
|  | История развития мирового и отечественного волейбола ОФП,спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
|  | Игра с мячом одним игроком.Игра с мячом (мячами) двух игроков | 1 |  |
|  | Нижняя передача мяча на месте.Нижняя передача мяча в движении и основные стойки | 1 |  |
|  | Подача снизу и прием подачи.Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи | 1 |  |
|  | Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
|  | Верхняя передача с перемещением | 1 |  |
|  | Верхняя передача из глубины площадки к сетке | 1 |  |
|  | Тренировка связующих | 1 |  |
|  | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
|  | Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков | 1 |  |
|  | Нападающий удар | 1 |  |
|  | Нападающий удар /прыжок и удар / | 1 |  |
|  | Нападающий удар с высокой передачи | 1 |  |
|  | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
|  | Нападающий удар, блокирование | 1 |  |
|  | Прием ударов после перемещения | 1 |  |
|  | Прием ударов с определением направления | 1 |  |
|  | Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача. | 1 |  |
|  | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением | 1 |  |
|  | Контрольные нормативы.ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
|  | Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча. | 1 |  |
|  | Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча. | 1 |  |
|  | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  |
|  | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
|  | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра | 1 |  |
|  | История развития мирового и отечественного волейбола Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой. | 1 |  |
|  | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
|  | Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке. | 1 |  |
|  | Нападающий удар (техника.) | 1 |  |
|  | Блокирование. | 1 |  |
|  | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
|  | Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2. | 1 |  |
|  | ВСЕГО | 34 |  |

 **Поурочное календарно-тематическое планирование .11 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-вочасов | Календарныесроки |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры. | 1 |  |
| 2 | Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей. | 1 |  |
| 3 | История развития мирового и отечественного волейбола ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
| 4 | Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков | 1 |  |
| 5 | Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки | 1 |  |
| 6 | Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи | 1 |  |
| 7 | Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
| 8 | Верхняя передача с перемещением | 1 |  |
| 9 | Верхняя передача из глубины площадки к сетке | 1 |  |
| 10 | Тренировка связующих | 1 |  |
| 11 | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
| 12 | Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков | 1 |  |
| 13 | Нападающий удар | 1 |  |
| 14 | Нападающий удар /прыжок и удар / | 1 |  |
| 15 | Нападающий удар с высокой передачи | 1 |  |
| 16 | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
| 17 | Нападающий удар, блокирование | 1 |  |
| 18 | Прием ударов после перемещения | 1 |  |
| 19 | Прием ударов с определением направления | 1 |  |
| 20 | Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача. | 1 |  |
| 21 | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением | 1 |  |
| 22 | Контрольные нормативы.ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
| 23 | Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча. | 1 |  |
| 24 | Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча. | 1 |  |
| 25 | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  |
| 26 | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
| 27 | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра | 1 |  |
| 28 | История развития мирового и отечественного волейбола Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой. | 1 |  |
| 29 | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
| 30 | Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке. | 1 |  |
| 31 | Нападающий удар (техника.) | 1 |  |
| 32 | Блокирование. | 1 |  |
| 33 | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |
| 34 | Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3.Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2. | 1 |  |
|  | ВСЕГО | 34 |  |