

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 63 «АКАДЕМИЯ УСПЕХА»
(МБОУ «Гимназия №63 «Академия успеха»)**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

С.Э. Ларина

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ "Гимназия № 63 "Академия
успеха"

И.С. Дудина

Приказ № 01-81/1 от «31» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Подвижные игры**

Учебный год	2023-2024
Класс	10 класс
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

Разработчик программы:
учитель физической культуры Н.Ю.Сотникова

Курск 2023

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–8 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-

образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–8 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание курса внеурочной деятельности

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются пять разделов:

1. Основы знаний по волейболу.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общей физической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общая физическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «технической подготовки» учащиеся обучаются техническим элементам игры «волейбол» .

В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности: приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста. Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями -- физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом правил техники безопасности на занятиях, необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком. сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

- теоретическая часть
- правила соревнований
- практическая часть
- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.
- учебно-тренировочные игры.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» «Волейбол»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Календарно-тематическое планирование
(1 час в неделю)**

10 класс

№	Тема	Количество часов	Основное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	ЦОР/ЭОР	Дата	
						План	Факт
1-2	Техника безопасности при игре в волейбол. Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2	ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока при подаче и передаче мяча	Узнают технику безопасности на занятиях волейбола. Разучивают стойки игрока при передаче и подаче мяча.	https://resh.edu.ru/		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	Перемещение в стойке игрока. Движение правым и левым боком	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/		
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	Перемещение в стойке игрока приставными шагами по площадке.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; Разучивают технику передачи мяча за	https://resh.edu.ru/		

				<p>голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>			
6	Двусторонняя учебная игра.	1	Учебная игра	<p>Знакомство с основными правилами игры Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>	https://resh.edu.ru/		
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3	Перемещение волейболиста, остановки, нападающие прыжки	Разучивание перемещения, поворотов прыжков вверх	https://resh.edu.ru/		
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Эстафеты с элементами волейбола	<p>Знакомство с основными правилами игры Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока;</p>	https://resh.edu.ru/		

				<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя</p> <p>остановку двумя шагами;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>			
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	Передачи сверху двумя руками. Стойка волейболиста. Опорное положение	<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;</p> <p>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	https://resh.edu.ru/		
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	Передача мяча от стены.	<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;</p> <p>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных</p>	https://resh.edu.ru/		

				технических действий (обучение в командах).			
14	Игры, развивающие физические способности.	1	Подвижные игры с элементами волейбола	<p>Знакомство с основными правилами игры</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока;</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя</p> <p>остановку двумя шагами;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>	https://resh.edu.ru/		
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	Стойка волейболиста, передача снизу двумя руками, передача снизу двумя руками над собой.	<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;</p> <p>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	https://resh.edu.ru/		
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2	Работа в парах. Передача снизу двумя руками	<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики</p>	https://resh.edu.ru/		

				<p>нападения и защиты во время игры; Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>			
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2	<p>Нижняя прямая подача. Постановка руки Постановка ног при подаче</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры; Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	https://resh.edu.ru/		
20	Двусторонняя учебная игра.	1	Учебная игра	<p>Знакомство с основными правилами игры Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя</p>	https://resh.edu.ru/		

				остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.			
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	ОФП с волейбольными мячами.	Выполняют нормативы, круговую тренировку с волейбольными мячами. Повторяют стойку игрока, передачу и подачу мяча	https://resh.edu.ru/		
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3	Прием мяча двумя руками	Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры; Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/		
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	Эстафеты с элементами волейбола	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)..Эстафеты	https://resh.edu.ru/		

26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3	Техника приема мяча снизу двумя руками	Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры; Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/		
29	Игры, развивающие физические способности.	1	Подвижные игры	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.	https://resh.edu.ru/		
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3	Индивидуальные тактические действия каждого игрока	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику	https://resh.edu.ru/		

				прямой нижней подачи мяча; Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).			
33	Двусторонняя учебная игра.	1	Учебная игра	Знакомство с основными правилами игры Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.	https://resh.edu.ru/		
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	Эстафеты с элементами волейбола	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)..Эстафеты	https://resh.edu.ru/		
Итого: 34 часа							

