

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Поканаевская средняя школа»  
п. Поканаевка, Нижнеингашского района, Красноярского края

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

*Е.С. Пронович*

Е.С.Пронович

Протокол № 1

от « 30 » 08 2023г.

«Согласованно»

Методист

МБОУ «Поканаевская СШ»

*Е.С. Пронович*

Е.С.Пронович

от « 30 » 08 2023г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Поканаевская СШ»

*Е.И. Сухова*

Сухова Е.И.

Приказ № 431 от « 31 » 08

2023 года



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«От игры к спорту»  
для 10 классов

с. Поканаевка, 2023г.

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «От игры к спорту» составлена на основании:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Поканаевская СШ»;
- Устава МБОУ «Поканаевская СШ»;
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности;

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «От игры к спорту» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является 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.

**Цель обучения:** формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью изучение спортивной игры волейбол.

### **Задачи:**

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренированных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программа организации внеурочной деятельности для обучающихся 10 класс 1 час в неделю) и предполагает равномерное распределение этих часов с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

### 10 класс

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, сформированности мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированности 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 «От игры к спорту» является формирование следующих умений.

*Обучающийся научится:*

- 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «От игры к спорту» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД*

*Обучающийся научится:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- 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).

*Познавательные УУД.*

*Обучающийся научится:*

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

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД.*

*Обучающийся научится:*

- 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;

*Обучающийся научится:*

- учиться выполнять различные роли в команде (лидера, исполнителя, критика).
- формирование действий игры служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

*Обучающийся научится:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- правильные действия в ходе игр;
- играть по правилам;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Тематика занятий:**

**Теория.** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

#### **Техническая подготовка.**

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тактическая подготовка.**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Общefизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### **Соревнования.**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Система, формы контроля уровня достижений, учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **Контрольные испытания.**

##### **Общефизическая подготовка.**

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

##### **Техническая подготовка.**

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

##### **Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждого раздела  
10 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Теория	1
2.	Специальная подготовка техническая	21
3.	Специальная подготовка тактическая	10
4.	ОФП	На каждом занятии
5.	Соревнования	2
Итого:		34

## Календарное планирование

№	Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Дата
		Теория	практика	
1.	История возникновения волейбола	1		
2.	Овладение техникой передвижения и стоек		1	
3.	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.		1	
4.	Сочетание способов перемещений.		1	
5.	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками		1	
6.	передача мяча с собственного подбрасывания		1	
7.	отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее		1	
8.	Прием и передача мяча снизу		1	
9.	прием и передача мяча двумя руками сверху		1	
10.	Прием мяча на задней линии		1	
11.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.		1	
12.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		1	
13.	Овладение техникой подачи нижняя прямая подача		1	
14.	Овладение техникой подачи подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м		1	
15.	Овладение техникой подачи подача через сетку из-за лицевой линии		1	
16.	Овладение техникой подачи подача нижняя боковая		1	
17.	Нападающие удары		1	
18.	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой		1	
19.	Овладение техникой подачи		1	
20.	Нижняя прямая подача 3-6 м		1	
21.	Нижняя прямая подача, прием мяча		1	
22.	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой.		1	
23.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи;		1	
24.	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3		1	
25.	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.		1	
26.	Командные действия		1	
27.	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3		1	
28.	Командные действия. вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.		1	
29.	Тактика защиты.		1	
30.	Выбор места при приеме нижней подачи.		1	
31.	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.		1	
32.	Легкоатлетические упражнения.		1	
33.	Организация и проведение соревнований.		1	
34.	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.		1	