

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с. Большая Ольшанка Калининского
района Саратовской области»**

«Согласовано»

Ответственный за УВР

_____/Клименко Е. С./

Приказ № 186 от «1» сентября 2023 г.

«Утверждено»

Директор школы

_____/Юсифова П.А./

Приказ № 186-ос от «01» сентября 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

кружок «волейбол» 10 класс

Составитель: учитель физической культуры

Лагодич Кристина Дмитриевна

БОЛЬШАЯ ОЛЬШАНКА 2023

Рабочая программа по внеклассной работе составлена на основе Программы по внеурочной деятельности для учащихся 10 класса, на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. «Детские подвижные игры». А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 2000г.-122с.

Цель: воспитывать характер, силу воли, развивать нравственные чувства, развивать ловкость, быстроту, выносливость.

Задачи: организовывать активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности, содействовать улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности.

Занятия в спортивно-оздоровительном кружке (обучение подвижным и спортивным играм) рассчитаны удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. На этих занятиях ученики разучивают подвижные игры.

Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование

гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность. Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Планируемые результаты реализации программы

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности в повседневной жизни):
приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях спортом; о народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.
Достижение первого уровня результатов происходит через соревнования школьников внутри класса.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
овладение навыками адаптации в динамично развивающемся мире.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
формирование знаний о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
формирование знаний о нормах отношения к природе.

Предметными результатами является формирование следующих умений: овладение навыками ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия; формирование навыков по освоению упражнений для организации и проведения малых форм физической культуры; формирование навыков ведения игры (определение капитанов, ролей, умение выступать в качестве помощника судьи).

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физической культуре, к природе, к родному отечеству, к труду и другим людям. Достижение второго уровня результатов происходит через соревнования между классами.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

положительное отношение к физической культуре;
формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

развитие навыков бесконфликтности;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 метров, ловля и ведение;
преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других. Достижение третьего уровня происходит через выход в социум (соревнование между школами микрорайона).

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

формирование положительного отношения к физической культуре ;
нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

формирование спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение. **Предметными** результатами является формирование следующих умений: самостоятельное использование достижений физической культуры в развитии и поддержании своих двигательных способностей.

Методическое обеспечение программы

Материально-технические ресурсы: игровой спортивный зал., площадка для организации спортивных игр на открытом воздухе, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка, мячи, повязки, скакалки, обручи, гимнастические маты, канат, мягкие модули, кегли.

Календарно – тематическое планирование

Секция волейбол.

Класс 10

Рекомендовано 31

Запланировано 31

Планирование составлено на основе программы по внеурочной деятельности для учащихся 10-11 классах, на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. «Детские подвижные игры». А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 2000г.-122с.

Дополнительная литература:

Старинные русские игры. С.К. Якуб. - М.: Детская литература, 1999.

Игры на открытом воздухе. В.Н. Дмитриев. - М., 1998.

Учебник Физическая культура: 5-9 классы учебник для учащихся общеобразовательных учреждений /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.

Полянская, С.С. Петров – М.: «Вентана-Граф», 2011г. – 112с. – (Начальная школа XXI века).

Календарно - тематическое планирование 10 класс

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1.	Передача сверху. Инструкция по т/б.	04.10	
2.	Передача снизу. Учебная игра.	11.10	
3.	Передача сверху. Учебная игра.	18.10	
4.	Подачи. Учебная игра.	25.10	
5.	Нападающие удары. Учебная игра.	08.11	
6.	Правила. Учебная игра.	15.11	
7.	Прием подачи. Учебная игра.	22.11	
8.	Прием подачи. Учебная игра.	29.11	
9.	Передача сверху. Учебная игра.	06.12	
10.	Передача снизу. Учебная игра.	13.12	
11.	Прием мяча снизу. Учебная игра.	20.12	
12.	Прием мяча сверху. Учебная игра.	20.12	
13.	Силовая подготовка. Учебная игра.	27.12	
14.	Расстановка игроков. Подачи.	27.12	
15.	Подачи. Учебная игра.	10.01	
16.	Расстановка игроков. Подачи.	17.01	
17.	Подачи. Учебная игра.	24.01	
18.	Прием мяча снизу, подачи. Учебная игра.	31.01	
19.	Прием подачи сверху. Учебная игра.	07.02	
20.	Передачи снизу. Учебная игра.	14.02	
21.	Нападающие удары. Учебная игра.	21.02	
22.	Силовая подготовка. Учебная игра.	28.02	
23.	Передачи сверху. Учебная игра.	07.03	
24.	Передача на точность. Учебная игра.	14.03	
25.	Игра в защите. Учебная игра.	21.03	
26.	Игра на блоке. Учебная игра.	04.04	
27.	Игра в нападении. Учебная игра.	11.04.	
28.	Силовая подготовка. Учебная игра.	18.04.	
29.	Теоретические сведения. Учебная игра.	25.04.	
30.	Постановка блока. Учебная игра.	02.05	
31.	Игра в защите. Учебная игра.	16.05.	
32.	Нападающие удары. Учебная игра.	23.05	

Календарно -тематическое планирование 10 класс

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1.	Передача сверху. Инструкция по т/б.	03.09.21	
2.	Передача снизу. Учебная игра.	10.09.	
3.	Передача сверху. Учебная игра.	17.09.	
4.	Подачи. Учебная игра.	24.09.	
5.	Нападающие удары. Учебная игра.	01.10.21	
6.	Правила. Учебная игра.	08.10.	
7.	Прием подачи. Учебная игра.	15.10.	
8.	Прием подачи. Учебная игра.	22.10.	
9.	Передача сверху. Учебная игра.	12.11.21	
10.	Передача снизу. Учебная игра.	19.11.	
11.	Прием мяча снизу. Учебная игра.	26.11.	
12.	Прием мяча сверху. Учебная игра.	03.12.21	
13.	Силовая подготовка. Учебная игра.	10.12.	
14.	Расстановка игроков. Подачи.	17.12.	
15.	Подачи. Учебная игра.	24.12.	
16.	Расстановка игроков. Подачи.	14.01.22	
17.	Подачи. Учебная игра.	21.01.	
18.	Прием мяча снизу, подачи. Учебная игра.	28.01.	
19.	Прием подачи сверху. Учебная игра.	04.02.22	
20.	Передачи снизу. Учебная игра.	11.02.	
21.	Нападающие удары. Учебная игра.	18.02.	
22.	Силовая подготовка. Учебная игра.	25.02.	
23.	Передачи сверху. Учебная игра.	04.03.22	
24.	Передача на точность. Учебная игра.	11.03.	
25.	Игра в защите. Учебная игра.	18.03.	
26.	Игра на блоке. Учебная игра.	08.04.22	
27.	Игра в нападении. Учебная игра.	15.04.	
28.	Силовая подготовка. Учебная игра.	22.04.	
29.	Теоретические сведения. Учебная игра.	29.04.	
30.	Постановка блока. Учебная игра.	06.05.22	
31.	Игра в защите. Учебная игра.	13.05.	
32.	Нападающие удары. Учебная игра.	20.05.	