

Частное общеобразовательное учреждения «Санкт-Петербургская школа «ТТИШБ»



**Рабочая программа по внеурочной деятельности: «Подвижные игры» 10 класса**

г. Санкт-Петербург

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной 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

Курс рассчитан на 1ч. в неделю (34 ч. год).

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

### **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.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. О.С.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.
7. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
8. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
9. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
10. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
11. 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.

### **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 получают 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 здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення 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 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, починать 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.

## Учебно-тематическое планирование

№ 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

### Поурочное календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата занятия
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	



## **ЛИСТ КОРРЕКЦИИ**