

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
«Общеобразовательный центр «Школа»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 29.08.2022 г.

ПРОВЕРЕНА  
Зам. директора по УВР  
/Чигирева Е.В. /  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ЧОУ СОШ  
«Общеобразовательный центр  
«Школа»  
№130 – од от 31.08.2022

**Программа курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»**

**Направление:** *занятия, направленные на удовлетворение  
интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии*

**Возраст:** 11 лет

**Количество часов в неделю:** 1 час

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Куркина Е.С.

г. Тольятти  
2022 - 2023

### **Пояснительная записка**

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

Рабочая программа внеурочной деятельности “Подвижные игры” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-х классах. Программа состоит из 2-х модулей: пионербол, волейбол

Пионербол (по правилам волейбола)/волейбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

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

Курс обучения игре в пионербол, волейбол и технические приемы, которые в них задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

#### **Цели программы:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

#### **Задачи программы:**

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами спортивных игр нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре и спорту;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Модуль 1. Пионербол**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

##### **I. Основы знаний**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

**II. Специальная физическая подготовка** (содержание данного модуля реализуется в ходе разминок)

##### **Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.**

По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

**Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.**

Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.**

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.**

Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

**III. Техничко-тактические приемы**

**1. Подача мяча**

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

**2. Передачи**

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

**3. Нападающий бросок**

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

**4. Блокирование**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**5. Комбинированные упражнения**

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

**6. Учебно-тренировочные игры**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

**Модуль 2. Волейбол**

Материал программы состоит из двух разделов: «Специальная подготовка», «Техническая подготовка».

**Специальная подготовка**

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

### **Техническая подготовка.**

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верх-няя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия: взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

### **Планируемые результаты**

#### **I. Результаты освоения курса**

##### **Личностные результаты**

##### *Патриотическое воспитание:*

- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

##### *Духовно-нравственное воспитание:*

- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности.

##### *Гражданское воспитание:*

- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни.

##### *Формирование культуры здоровья:*

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

*Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной среды:*

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

***Универсальные учебные регулятивные действия***

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

***Универсальные учебные познавательные действия:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

#### ***Универсальные учебные коммуникативные действия***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

#### **Предметные результаты.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

#### **На занятиях используются формы организации и виды деятельности:**

- Игра
- Соревнование

**Основной вид работы** – групповой.

**Тематическое планирование. Модуль 1. Пионербол**

№ занятия	Кол- во час.	Темы
№1	1	Правила игры в пионербол.
№2	1	Предупреждение травматизма
№3	1	Перемещение по площадке
№ 4-5	2	Броски мяча
№ 6 - 7	2	Подача мяча
№13	1	Приём мяча
№ 8	1	Передача мяча
№ 9	1	Перемещение
№10	1	Приём подачи
№ 11	1	Игра по упрощённым правилам
№ 12	1	Нападающий бросок
№ 13	1	Блокирование
№ 14 - 17	4	Учебно-тренировочная игра

**Тематическое планирование. Модуль 2. Волейбол**

№ п/п	Количество часов	Наименование темы
1	1	История развития волейбола
2	1	Техника игры в волейбол
3	1	Стартовые стойки
4	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении
5	1	Обучение технике нижней подачи
6	1	Обучение технике верхней подачи
7	1	Обучение технике боковой подачи
8	1	Обучение укороченной подачи
9	1	Обучения технике верхних передач
10	1	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).и снизу.
11	1	Обучение технике нападающих ударов
12	1	Обучение технике приема подач
13	1	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)
14	1	Обучения тактике нападающих ударов
15	3	Учебно-тренировочная игра