
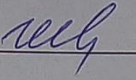
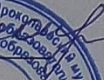



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская основная общеобразовательная школа»  
Прокопьевского муниципального округа Кемеровской области - Кузбасс

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
Методическое объединение учителей 5-9 классов 	Заместитель директора по УВР  Швец Е.Н.	Директор 
Протокол № <u>1</u> От « <u>26</u> » <u>08</u> 2023 г.	Протокол № <u>1</u> От « <u>26</u> » <u>08</u> 2023 г.	 Мазденова А.А. «Октябрьск» ОООШ Приказ № <u>162</u> От « <u>26</u> » <u>08</u> 2023 г.

## Основная образовательная программа ООО

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская основная общеобразовательная школа»

### Приложение к разделу 2.2

## Рабочая программа внеурочной деятельности

### «Спортивные игры»

#### 5-7 классы

Направление: Спортивно-оздоровительное

Разработчик: П.Е.Чуринов,  
педагог физической культуры

## Рабочая программа «Спортивные игры»

Программа спортивные игры внеурочной деятельности составлена на основе рабочей программы. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2018.-104с.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «спортивные игры» образовательной программы основной школы (5-7 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа «Волейбол» на один год обучения, один час в неделю, 34 часа в год. Занятия проводятся в форме практических и теоретических занятий. Место проведения спортивный зал.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-7 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

#### **1. Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

#### **2. Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### **3. Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

### **В программе выделяются четыре раздела:**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

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 «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая 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 «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

**Личностные и метапредметные результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

#### **Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175

4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

### **Технико-тактическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом насобой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом насобой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача ( прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

### **Содержание рабочей 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 передач 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

Физическая подготовленность

### **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

## **Тематическое планирование**

<b>№ п.п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Из них</b>	
			<b>теория</b>	<b>практика</b>
	<b>1. Перемещения</b>	<b>6</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1.1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Правила игры в волейбол.	1	1	
1.2	Стойка игрока (исходное положение).	1		1

1.3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		1
1.4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		1
1.5	Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		1
1.6	Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		1
	<b>2. Передачи мяча</b>	<b>8</b>		
2.1	Передача мяча с верху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении)	1		1
2.2	Передача мяча с верху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении)	1		1
2.3	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		1
2.4	Передача мяча двумя руками снизу в парах	1		1
2.5	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		1
2.6	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		1
2.7	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		1
2.8	Передача мяча снизу через сетку	1		1
	<b>3. Подача мяча</b>	<b>4</b>		
3.1	Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров	1		1
3.2	Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров через сетку.	1		1
3.3	Нижняя прямая подача с удалением до лицевой линии	1		1
3.4	Нижняя прямая подача с лицевой линии.	1		1
	<b>4. Прием мяча</b>	<b>4</b>		
4.1	Прием мяча снизу двумя руками.	1		1
4.2	Прием мяча снизу двумя руками.	1		1
4.3	Прием мяча сверху двумя руками.	1		1

4.4	Прием мяча сверху двумя руками.	1		1
	<b>5. тактические игры</b>	<b>12</b>		
5.1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1	1	
5.2	Двусторонняя учебная игра.	1		1
5.3	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	1		1
5.4	Передача мяча снизу двумя руками над собой.. Игры развивающие физические способности	1		1
5.5	Индивидуальные тактические действия в защите: прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра с различными учебными заданиями.	1		1
5.6	Индивидуальные тактические действия в нападении: нижняя прямая подача.	1		1
5.7	Двусторонняя учебная игра на ограниченной площадке.	1		1
5.8	Двусторонняя учебная игра: прием мяча снизу двумя руками на игрока в зону №3	1		1
5.9	Индивидуальные действия в нападении: передача в противоположную зону.	1		1
5.10	Двусторонняя учебная игра. Нижняя прямая подача	1		1

### Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
	<b>1. Перемещения</b>	<b>6</b>		
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Правила игры в волейбол.	1		
2	Стойка игрока (исходное положение).	1		
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым,	1		

	левым боком, лицом вперед.			
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		
5.	Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
6.	Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
	<b>2. Передачи мяча</b>	<b>8</b>		
7.	Передача мяча с верху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении)	1		
8.	Передача мяча с верху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении)	1		
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1		
10.	Передача мяча двумя руками снизу в парах.	1		
11.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		
12.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1		
13.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
14	Передача мяча снизу через сетку.	1		
	<b>3. Подача мяча</b>	<b>4</b>		
15.	Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров.	1		
16	Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров через сетку.	1		
17	Нижняя прямая подача с удалением до лицевой линии.	1		
18.	Нижняя прямая подача с лицевой линии.	1		
	<b>4. Прием мяча</b>	<b>4</b>		
19.	Прием мяча снизу двумя руками.	1		
20.	Прием мяча снизу двумя руками.	1		
21.	Прием мяча сверху двумя руками.	1		
22.	Прием мяча сверху двумя руками.	1		

	<b>5. тактические игры</b>	<b>12</b>		
23.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1		
24.	Двусторонняя учебная игра.	1		
25.	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	1		
26.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.. Игры развивающие физические способности.	1		
27.	Индивидуальные тактические действия в защите: прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра с различными учебными заданиями.	1		
28.	Индивидуальные тактические действия в нападении: нижняя прямая подача.	1		
29.	Двусторонняя учебная игра на ограниченной площадке.	1		
30.	Двусторонняя учебная игра: прием мяча снизу двумя руками на игрока в зону №3	1		
31.	Индивидуальные действия в нападении: передача в противоположную зону.	1		
32.	Двусторонняя учебная игра. Нижняя прямая подача в зоны №1,6,5.	1		
33.	Двусторонняя учебная игра. Нижняя прямая подача в зоны № 2, 4.	1		
34.	Двусторонняя учебная игра.	1		

### **Описание материально- технического обеспечения образовательной деятельности**

Список литературы:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Спортивный инвентарь.

1. Спортивный зал площадью 162 м<sup>2</sup>

2. Уличная волейбольная площадка.

3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)

4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.

5. Волейбольные мячи 30 штук.

6. Сетка для переноса мячей 2 штуки.

7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Учебные карточки с заданиями.

Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

**Образовательные платформы:**

УЧИ.РУ [uchi.ru](http://uchi.ru)

Российская электронная школа РЭШ [resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)

Школьная цифровая платформа ШЦП [newschool.pcb1.ru](http://newschool.pcb1.ru)

