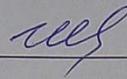


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская основная общеобразовательная школа»
Прокопьевского муниципального округа Кемеровской области - Кузбасс

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
Методическое объединение учителей 5-9 классов 	Заместитель директора по УВР  Швец Е.Н.	Директор  «Октябрьская МАОУ Младенова А.А.» 
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.	Приказ № <u>102420186728</u> От « <u>28</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»

8-9 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. 8-9 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 средней школы (8-9 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 5-9 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.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
---	----------------	----------	---------

п/п			
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 подач 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

№ п.п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Из них	
			теория	практика
	1. Перемещения	6	теория	практика
1.1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1	1	

	Правила игры в волейбол.			
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
	2. Передачи мяча	8		
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
	3. Подача мяча	4		
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
	4. Прием мяча	4		

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
	5. тактические игры	12		
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.
	1. Перемещения	6		
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1		

	Правила игры в волейбол.			
2	Стойка игрока (исходное положение).	1		
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		
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		
	2. Передачи мяча	8		
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		
	3. Подача мяча	4		
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		
	4. Прием мяча	4		

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		
	5. тактические игры	12		
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 м²
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

Российская электронная школа РЭШ resh.edu.ru

Школьная цифровая платформа ШЦП newschool.pcb1.ru

