

Горноуральский городской округ
«Кайгородская средняя общеобразовательная школа» филиал муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 2

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей нач.кл.
Руководитель ШМО
Худякова К.С. Худякова
Протокол № 7
от «25» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР
Фалалева Е.П. Фалалева
от «27» июня 2024 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА 2024– 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

НАПРАВЛЕНИЕ Спортивное

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «Спортивные игры»

КЛАСС 7-9

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю - 1 ч; всего за год: 7 – 34ч., 9кл. – 34 ч.

УЧИТЕЛЬ Пузанова Вера Ивановна

КАТЕГОРИЯ первая

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образование РФ

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005г.).

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ⑩ личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ⑩ метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- ⑩ предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формированием следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
 - *Проговаривать* последовательность действий.
 - *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- ⑩ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

· Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

⑩ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

· Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

· Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

⑩ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

· Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

⑩ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

⑩ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

⑩ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

⑩ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

⑩ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы внеурочной деятельности

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи
- передачи
- нападающие удары
- блокирование

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания

-Контрольные испытания по общей физической подготовке

-Контрольные испытания по технической подготовке

11.Контрольные игры и судейская практика.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Тематическое планирование.

Общее количество часов - 102 ч

№ пп	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов в неделю	Элементы содержания
1-3	02.09 07.09		Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	3	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
4-6	09.09 14.09		Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-9	16.09 21.09		Тактические действие.	3	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
10-12	23.09 28.09		Специальная физическая подготовка.	3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
13-15	30.09 05.10		Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.
16-18	07.10 12.10		Контрольные игры и испытания.	3	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.

19-21	14.10 19.10		Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад- вперед и влево-вправо.)
22-24	21.10 26.10		Общая физическая подготовка.	3	Упражнения с предметами; со скалками и мячами.
25-27	28.10 09.11		Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.
28-30	11.11 16.11		Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
31-33	18.11 23.12		Специальная физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
34-36	25.11 30.11		Техническая подготовка.	3	Боковая подача.
37-39	02.12 07.12		Общая физическая подготовка.	3	Подвижные игры и эстафета.
40-42	09.12 14.12		Тактическая подготовка.	3	Подача и пас предплечьями.
43-45	16.12 21.12		Тактические действие.	3	Подача и пас предплечьями.
46-48	23.12 28.12		Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.

49-51	14.01 17.01		Тактические действие.	3	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
52-54	21.01 24.01		Тактические действие.	3	Нацеленная подача
55-57	28.01 31.01		Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
58-60	04.02 07.02		Тактика защиты.	3	Умение взаимодействию с другими игроками.
61-63	11.02 14.02		Техническая подготовка.	3	Передача сверху.
64-66	18.02 21.02		Техническая подготовка.	3	Нижняя подача.
67-69	25.02 28.02		Техническая подготовка.	5	Пас-отскок мяча-пас.
70-72	03.03 06.03		Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
73-75	10.03 13.03		Техническая подготовка.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
76-78	17.03 20.03		Техническая подготовка.	3	Передача –перемещение-передача.
79-81	02.04 04.04		Общая физическая подготовка.	3	Подвижные игры с использованием

					волейбольных мячей.
82-84	09.04 11.04		Тактическая подготовка.	3	Передача безадресного мяча.
85-87	16.04 18.04		Тактическая подготовка.	3	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
88-90	23.04 25.04		Техника нападения.	3	Круг за кругом.
91-93	30.04 03.05		Техника нападения.	3	Высокая прострельная передача.
94-96	07.05 10.05		Техника защиты.	3	Пас из неудобного положения.
97-99	14.05 17.05		Техника защиты.	3	Пас из неудобного положения.
100-102	21.05 24.05		Техника нападения.	3	Высокая прострельная передача.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729968

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025