

**Муниципальный округ Горноуральский
Свердловской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
МБОУ СОШ №2**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей социально-
эстетического цикла
Руководитель ШМО
 Л.В. Южакова
Протокол № 5
от «20 » июня 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УР
 Е.П. Фалалеева
от «23» июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 И.С. Панышина
Приказ № 85 -Д
от «25» июня 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивные игры»**

для обучающихся 7-8 классов

с. Южаково
2025

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 - важная 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: перекувырки, 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 - 68 ч. 7-8 класс

№ пп	По плану	Тема занятия	Кол-во часов в неделю	Элементы содержания
1-2		Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
3-4		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5-6		Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
7-8		Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9-10		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
11-12		Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
13-14		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)

15-16		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
17-18		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
19-20		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
21-22		Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
23-24		Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
25-26		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
27-28		Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
29-30		Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
31-32		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
33-34		Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
35-36		Тактические действие.	2	Нацеленная подача
37-38		Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.

39-40		Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
41-42		Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
43-44		Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
45-46		Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
47-48		Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
49-50		Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
51-52		Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение-передача.
53-54		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
55-56		Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.
57-58		Тактическая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
59-60		Техника нападения.	2	Круг за кругом.
61-62		Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
63-64		Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.

65-66		Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
67-68		Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816838

Владелец Панышина Ирина Сергеевна

Действителен с 25.06.2025 по 25.06.2026