

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Еврейской автономной области

Отдел образования администрации муниципального образования

"Облученский муниципальный район"

МКОУ СОШ №9 п Известковский

РАССМОТРЕНО
Председатель ШМО



Лобанова В.М.

Протокол №1
от «23»08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР



Лобанова В.М.

«23»08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Шумилина Л.С.

Приказ № 53
от «23»08.2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры»

для обучающихся 5-9 классов

п. Известковский 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

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

Программа внеурочной деятельности секции «Спортивные игры» предназначена для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (35 часов в год), рассчитана на один год обучения. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Набор детей в группу – свободный (пожеланию ребенка).

2.1. Цели и задачи обучения

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и

психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности секции «Спортивные игры» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся 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;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный учащимися 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 секции по направлению «Волейбол» является формирование 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игры по правилам

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Гандбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во час
1 год обучения (5 класс)		
1. Футбол.		8
1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
6	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
7	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	1
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
2. Баскетбол.		8
9	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1
10	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
12	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
13	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1
14	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
3. Гандбол.		8
17	Правила ТБ. История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	1
18	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
20	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
21	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1
22	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
23	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
4. Волейбол.		8
25	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1
26	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1
27	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1

28	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
31	Комбинации: приём, передача, удар.	1
32	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Итого:	34
2 год обучения (6 класс)		
	1. Футбол.	8
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
2	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
5	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
6	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
	2. Баскетбол.	8
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
11	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
12	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1
14	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	3. Гандбол.	8
17	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
19	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1
21	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
22	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
23	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
	4. Волейбол.	10
25	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
26	Передачи мяча над собой.	1

27	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
28	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
30	Комбинации: приём, передача, удар.	1
31	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
32	Тактика свободного нападения.	1
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Итого:	34
3 год обучения (7 класс)		
	1. Футбол.	8
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
2	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
3	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1
6	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
	2. Баскетбол.	8
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
11	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
12	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	3. Гандбол.	8
17	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
19	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1
21	Перехват мяча. Игра вратаря.	1
22	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
23	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
	4. Волейбол.	10

25	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
26	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
27	Передачи мяча над собой и через сетку.	1
28	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
30	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1
31	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
32	Закрепление тактики свободного нападения.	1
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Итого:	34
4 год обучения (8 класс)		
	1.Футбол.	8
1	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
2	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
3	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
4	Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
5	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	1
6	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1
7	Игра вратаря. Перехват мяча.	1
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
	2.Баскетбол.	8
9	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
10	Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
11	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
12	Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1
13	Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1
14	Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2).	1
15	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	3.Гандбол.	8
17	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
18	Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
19	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Совершенствование бросков мяча сверху, снизу и сбоку согнутой	1

	и прямой рукой.	
21	Семиметровый штрафной бросок. Перехват мяча. Игра вратаря.	1
22	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1
23	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
	4.Волейбол.	10
25	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
26	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
27	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
28	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1
29	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1
30	Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	1
31	Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	1
32	Совершенствование тактики свободного нападения.	1
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Итого:	34
	5 год обучения (9 класс)	
	1.Футбол.	8
1	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
2	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
3	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
4	Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
5	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	1
6	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1
7	Игра вратаря. Перехват мяча.	1
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
	2.Баскетбол.	8
9	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
10	Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
11	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
12	Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1
13	Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1
14	Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2).	1
15	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1

	3.Гандбол.	8
17	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
18	Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
19	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Совершенствование бросков мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1
21	Семиметровый штрафной бросок. Перехват мяча. Игра вратаря.	1
22	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1
23	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1
	4.Волейбол.	10
25	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
26	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
27	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
28	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1
29	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1
30	Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	1
31	Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	1
32	Совершенствование тактики свободного нападения.	1
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Итого:	34