

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Проверена

Заместитель директора по УВР
ГБОУ гимназии им. С.В.
Байменова города Похвистнево
_____/Н. А. Власова /

30 августа 2022 года

Утверждена

Директор ГБОУ гимназии им С.В.
Байменова города Похвистнево
_____/Г. И. Павлова/

Приказ № 304-од
от 31 августа 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование курса	Спортивные игры
Класс	7
Преподаватель	Мигунова А.В.
Количество часов	34

Рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей эстетических
дисциплин
протокол №1
от «29» августа 2022 г.
Руководитель МО
_____/Потапова М.А./

2022 - 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивные игры» является авторской, модифицированной педагогической разработкой и предназначена для учащихся 7-х классов в рамках внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Данная программа составлена на основе «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2011., учебное пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.» под редакцией Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.: Просвещение, 2011., с учётом «Требований к результату освоения основной образовательной программы общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» направлена на то, чтобы достигать планируемые результаты, реализовать программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная деятельность.

Актуальность данной программы заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышечперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Цель программы: развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

образовательные

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы;

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма

Связь содержания программы с учебными предметами. Занятия по данной программе тесно связаны с уроками физкультуры и опираются на знания, получаемые на этих уроках, они расширяют и углубляют знания, умения, навыки.

Особенности реализации программы. Программу планируется реализовывать в 7 классах. Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность учебного занятия 40 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будет формироваться:

- ✓ осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам,
- ✓ коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками
- ✓ ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- ✓ самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- ✓ соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- ✓ осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- ✓ корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ оценивать правильность выполнения учебной задачи,

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- ✓ самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- ✓ осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- ✓ организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Формы и методы проведения занятий:

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, бесед о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую, фронтальную форму работы.

Методы обучения:

Словесный: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

Наглядный: наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов, встречи с известными спортсменами города;

Практический: посещение соревнований, тренировок, соревнования

Исследовательский: познавательные экскурсии

Проектный: разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований.

Перечень оборудования в кабинете для реализации программы:

1. Учительский ноутбук
2. Мультимедиапроектор
3. Интерактивная доска
4. Интернет.
5. Спортивный зал.
6. Уличная волейбольная площадка.
7. Две волейбольные сетки.
8. Волейбольные мячи - 10 штук.
9. Набивные мячи - 5 штук.
10. Корзина для хранения и перевозки мячей - 1 штука.
11. Баскетбольные и футбольные мячи,
12. 10 комплектов волейбольной формы (мужских и женских).

Учебно-тематический план

№п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
3	Гигиена, предупреждение травматизма	1	1	
4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
6	Основы техники и тактики игры	10	1	9
7	Контрольные игры и соревнования	4		4
8	Контрольные испытания	4		4
9	Экскурсии. Посещений соревнований.	1		1
10	Итоговое занятие. Рефлексия	1	1	
	Итого	34	7	27

Содержание программы «Спортивные игры» (34 часа)

Теоретические занятия – 6 (часов)

История возникновения волейбола.

Волейбол - цели и задачи.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия –27(часов):

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Практические занятия по технике

Перемещения и стойке: - стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

Практические занятия по тактике

Тактика защиты (индивидуальная, групповая, командная).

Тактика нападения (индивидуальная, групповая, командная).

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Итоговое занятие. Рефлексия-1 (час).

Календарно-тематическое планирование

№	Название разделов и тем занятий (содержание, форма занятия)	Кол-во часов	Дата	Виды деятельности	Форма подведения итогов (на раздел)
1	Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности.	1	1 неделя	Рассказ, объяснение, инструктаж. Беседа. Презентация.	Зачет техники передвижение и остановок
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «Спиной к финишу».	1	2 неделя	Демонстрация. Практическая работа. Игра.	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с кубиками и мячом».	1	3 неделя	Рассказ, объяснение. Беседа. Практическая работа. Игра.	
4	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой».	1	4 неделя	Практическая работа. Игра.	Зачет по технике верхней передачи мяча
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	1	5 неделя	Практическая работа. Игра.	
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	1	6 неделя	Практическая работа. Игра.	
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	1	7 неделя	Практическая работа. Игра.	
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра- волейбол.	1	8 неделя	Рассказ, объяснение, инструктаж. Презентация. Практическая работа. Игра.	
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	9 неделя	Рассказ, объяснение, инструктаж. Разработка положения, сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований.	защита положения о соревнование

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации
Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области**

				Практическая работа. Игра.	
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра- волейбол.	1	10 неделя	Практическая работа. Игра.	Зачет по технике нижней подачи и приема мяча
11	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».	1	11 неделя	Практическая работа Игра	
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двухсторонняя игра-волейбол.	1	12 неделя	Практическая работа Игра	
13	Специальная физическая подготовка. Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	13 неделя	Практическая работа Игра	Зачет по технике подачи мяча по зонам.
14	Специальная физическая подготовка. Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	14 неделя	Практическая работа Игра	
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	15 неделя	Практическая работа. Игра.	
16	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1	16 неделя	Рассказ, объяснение, инструктаж. Тестирование.	Зачет контрольных нормативов
17	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1	17 неделя	Рассказ, объяснение, инструктаж. Тестирование.	
18	Посещение тренировки в ДЮСШ.	1	18 неделя	Экскурсия	Рефлексия
19	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1	19 неделя	Рассказ, объяснение, инструктаж. Практическая работа Игра	Зачет по тактике игры в нападение (индивидуальные, групповые, командные). Зачет по тактике игры в защите (индивидуальные,
20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	1	20 неделя	Практическая работа. Игра.	
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	1	21 неделя	Практическая работа. Игра.	
22	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1	22 неделя	Рассказ, объяснение, инструктаж. Практическая работа. Игра.	

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации
Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области**

23	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	1	23 неделя	Практическая работа. Игра.	групповые, командные).
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	1	24 неделя	Практическая работа. Игра.	
25	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1	25 неделя	Практическая работа. Игра.	
26	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1	26 неделя	Практическая работа. Игра.	
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1	27 неделя	Рассказ, объяснение, инструктаж. Тестирование.	Зачет контрольных нормативов
28	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1	28 неделя	Рассказ, объяснение, инструктаж. Тестирование.	
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	29 неделя	Рассказ, объяснение, инструктаж. Двухсторонняя игра.	Зачет игры волейбол по правилам
30	Соревнование в группах.	1	30 неделя	Двухсторонняя игра.	
31	Соревнование в группах.	1	31 неделя	Двухсторонняя игра.	
32	Соревнование в группах.	1	32 неделя	Двухсторонняя игра.	
33	Соревнование школьные среди 9-х классов.	1	33 неделя	Двухсторонняя игра.	
34	Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.	1	34 неделя	Беседа, обсуждения	Рефлексия

Источники и литература (для учителя)

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413)
2. Учебное пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.: Просвещение, 2011.,
3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
7. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
8. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
9. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2011.
11. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
12. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Литература (для учащихся и родителей)

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.