

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Новомичуринская средняя общеобразовательная школа №1»  
Пронского района Рязанской области**

## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

### **«Спортивные игры (волейбол)»**

для обучающихся 7-8-х классов

Пилипенко Светланы Владимировны,  
учителя физической культуры высшей категории

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по спортивным играм (внеурочная деятельность) для 7-8-х классов направлена на выполнение федерального государственного стандарта образования по физической культуре и разработана на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2021г.

### **1.Концепция программы.**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основе современных методических рекомендаций, с учетом возрастных особенностей детей 13-16 лет . За основу взят материал из «Образовательной программы для учащихся средней общеобразовательной школы I-XI классов» (автор-А.П.Матвеев). «Физическая культура 1-11классы». В.И. Лях. К.Б. Мейксон. Москва. «Просвещение». 2021 г.

### **2.Цели и задачи программы.**

*Цели:*

- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризовать спортивную игру волейбол.
- научить техническим приемам в волейболе и тактическим действиям;
- развить необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества;
- усвоить правила игры в баскетбол, волейбол.

В ходе обучения по данной программе предусматривается решение следующих *задач*:

- содействовать формированию коллективных умений;
- воспитывать умения контролировать свои действия;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- совершенствование основных элементов техники стоек, перемещений, остановок, поворотов, ведения и передачи мяча, бросков мяча по кольцу;
- развитие быстроты, силы, ловкости;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- привитие интереса к соревновательной деятельности;
- обучение тактическим действиям в нападении и защите;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки (физической, технической).

### **3.Характеристика программы.**

Тип - дополнительная образовательная программа (внеурочная деятельность).

Направленность - физкультурно-спортивная.

Вид – модифицированная.

Классификация:

-по признаку «общее-профессиональное» - специализированная;

-по цели обучения – спортивно-оздоровительная;

-по возрастному принципу -- одновозрастные;

-по масштабу действия – учрежденческая;

-по срокам реализации – один год.

#### **4.Организационно педагогические основы обучения.**

Занятия организуются в смешанной группе (мальчики, девочки) в спортивном зале на базе МОУ «Новомичуринская СОШ №1» с сентября 2023 года по май 2024 года, в объеме 34 учебных часа. Занятия проходят в форме тренировок по 1 часа 1 раза в неделю.

Форма проведения занятий -- групповая.

#### **5.Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

По завершению данного этапа обучения учащиеся должны овладеть основами игры в волейбол и приобрести необходимые навыки для успешного перехода к следующему этапу обучения. Результаты обучения будут определяться посредством приема контрольных нормативов и зачетов по физической и технической подготовке в мае 2023 года.

**Демонстрировать.**

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

#### ***Физическое развитие и физическая подготовленность:***

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)	5,0	6,0
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	7,5	9,5
	двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

#### ***Техническая подготовленность:***

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
-------	---------------------------------------	---------------------------

1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

### **Содержание программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

### **Методическое обеспечение внеурочной деятельности.**

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

**Календарно-тематическое планирование.**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Стойки игрока. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности.	1
3.	ОФП, тестирование	1
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
8.	Передача снизу двумя руками над собой и в парах.	1
9.	Передачи сверху двумя руками в парах, тройках	1
10.	Передачи через сетку	1
11.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12.	Разучивание подачи в прыжке.	1
13.	Развитие физических качеств.	1
14.	Закрепление прямого нападающего удара.	1
15.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
16.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
17.	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
18.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1
19.	Игры, развивающие физические способности.	1
20.	Совершенствование одиночного блокирования.	1
21.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1

22.	Совершенствование страховки при блокировании.	1
23.	Совершенствование обманных действий (скидки)	1
24.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1
25.	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	1
26.	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1
27.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	1
28.	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	1
29.	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	1
30.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
31.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
32.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34.	Двусторонняя учебная игра.	1

**Используемая литература:**

«Физическая культура 1-11 классы». Москва. Просвещение. 2012г. Авт. В.И. Лях, К.Б. Мейксон.

«Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И.Лях. М.: Просвещение,2021

«Спортивные игры». Москва. Просвещение. 1998г. М. П. Воробьев.

«Спортивные и подвижные игры». Москва. Просвещение. 1997г. П. А. Чумакова.

«Физическое воспитание учащихся 1-11кл. с направлением развития двигательных способностей». Москва. Просвещение. 1993 г. В. И. Лях