

Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

«Средняя общеобразовательная школа № 16»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

от « » _____ 2023 г.

Протокол № _____

Руководитель МО: _____

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета

от « » _____ 2023 г.

Протокол № _____

Зам.директора _____

УТВЕРЖДАЮ

директор БОУ г.Омска "Средняя
общеобразовательная школа №16

_____ С.Г. Полякова

от « » _____ 2023 г.

Приказ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности – кружок «Спортивные игры волейбол»,

уровень образования; 5-9 кл **основное общее образование**

количество часов: всего 34 часов; в неделю 1 час.

Программа разработана на основе образовательной программы основного общего образования БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №16» приказ № 283 от 1 сентября 2023 года.

Разработчик рабочей программы: Захаров Д.А, Верзилов В.Г, Меркулова В.Д., учителя Физической культуры.

ОМСК

2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ) УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

Данный кружок «Спортивные игры волейбол», направлен на формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек. «Спортивные игры – волейбол», в общей сложности рассчитан на 34 часов в год, для обучающихся 5- 9 классов.

В связи с отмеченным целью данного кружка является профилактика заболеваний, травм и снижения динамики общей работоспособности в течение учебного года посредством использования средств физической культуры и спорта, а также развитие природных физических качеств - сила, быстрота, координация, ловкость, выносливость.

В соответствии с целью программы формулируются следующие задачи:

- освоение техники и тактики спортивной игры;
- укрепление здоровья учащихся благодаря использованию (помимо учебной программы) программы данного кружка;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию посредством спортивной игры и элементов соревнований;
- формирование мотивации и устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

Структура занятий кружка отвечает уровневому принципу их построения. От занятия к занятию регулярно повышается интенсивность используемых средств. Однако в зависимости от самочувствия и физического состояния в конкретные дни используется как увеличение интенсивности выполнения упражнений, так и уменьшение.

Методы ведения учебных занятий кружка различны и зависят как от вида проведения урока, так и части урока. Фронтальный метод используется в теоретическом разделе и при изучении каких-либо элементов. Поточный метод применяется при проведении эстафет. Индивидуальный метод необходим при учете физических особенностей того или иного обучающегося. Чаще всего, в силу неоднородности большинства занятий, будет использоваться смешанный метод.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон урока: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса,

организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований и техника безопасности.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ) УЧЕБНОГО МОДУЛЯ.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности – «Спортивные игры волейбол»,

№п/п	Тема	Количество часов	Вид деятельности	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж о задачах работы секции, игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475
2	Прием и передача мяча	1	Техника		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
3	Прием и передача мяча	1	Техника		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
4	Подача мяча	1	Техника		https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html
5	Подача мяча	1	Техника		https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html
6	Развитие физических качеств	1	Техника		https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html
7	Техника и тактика игры	1	Техника		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
8	Развитие физических качеств	1	Техника		https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html
9	Игра волейбол	1	игра		https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8
10	Прием и	1	Техника		https://multiurok.ru/files/tekhnika-priemov-i-peredach-miacha-v-voleibole.html

	передача мяча				
11	Развитие физических качеств	1	Техника		https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html
12	Подача мяча	1	Техника		https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html
13	Техника и тактика игры	1	Техника		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
14	Развитие физических качеств	1	Техника		https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html
15	Игра волейбол	1	игра		https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8
16	Техника и тактика игры	1	Техника		https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html
17	Прием и передача мяча	1	Техника		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
18	Игра волейбол	1	Техника		https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8
19	Прием и передача мяча	1	Техника		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
20	Техника и тактики игры	1	Техника		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
21	Развитие физических качеств	1	Общефизическая подготовка		https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html
22	Прямой нападающий удар	1	Общефизическая подготовка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/

23	Прием и передача мяча	1	Техника	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
24	Техника и тактика игры	1	Техника	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
25	Развитие физических качеств	1	Общефизическая подготовка	https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html
26	Подача мяча	1		https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html
27	Игра волейбол	1	Игра	https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8
28	Развитие физических качеств	1	Общефизическая подготовка	https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html
29	Подача мяча	1	Общефизическая подготовка	https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html
30	Развитие быстроты	1	Общефизическая подготовка	https://infourok.ru/metodichka_razvitie_bystryty_u_voleybolistov___metody_i_sredstva_trenirovki_primernye-468656.htm
31	Прямой нападающий удар	1	Общефизическая подготовка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
32	Развитие физических качеств	1	Общефизическая подготовка	https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-voleibolista.html
33	Прием и передача мяча	1	Техника	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
34	Техника и тактика игры	1	Техника	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/

