

Принята

Педагогическим Советом

ГБОУ лицея №329

Протокол от 31.08.2023 №1

Утверждена

Приказ от 31.08.2023 №49



Директор О.А.Беляева

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №329 Невского района Санкт-Петербурга**

Рабочая программа внеурочной деятельности

Физическое воспитание

Подвижные игры с элементами волейбола
для 7а класса

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Богданова Мирослава Владимировна

Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры с элементами волейбола» для учащихся 5 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича Москва «Просвещение» 2009г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, Маслов Москва «Просвещение» 2011г.

Новизна и актуальность данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта учащегося, его морально- волевых и нравственных качеств, коллективизма. Перспективность программы заключается: в направленном развитии двигательных способностей обучающегося и в обеспечении единства результатов общего и дополнительного образования, направленных на формирование ключевых компетенций, способствующих его личностному росту.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает и самооценку спортсмена, и его оценку в глазах окружающих.

Рабочая программа подвижные игры с элементами волейбола предусматривает распределение материала на 1 год обучения для обучающихся 7 класса. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов.

Цель:

Содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи реализации программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, и развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основной принцип работы программы подвижных игр с элементами волейбола — выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Занятия проводятся в виде урока 1 раз в неделю по 1 часу по годичной программе. Наполняемость группы от 15 человек.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с воспитанниками.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Требования к уровню подготовки

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила игры в волейболе;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- правила подвижных игр;

Уметь:

- выполнять индивидуально, специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять правила подвижных игр и соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;

Планируемые результаты

Личностные:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные :

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно - тематический план занятий

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр с элементами волейбола.	1	1	
2.	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры.	1	1	
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	10		10
5.	Подвижные игры	15		15
6.	Основы техники и тактики игры	5		5
7.	Контрольные испытания	1		1
	Всего	34		

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во ч.	Содержание	Вид учебной деятельности учащихся
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований.	1	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов.	Знать инструкцию по технике безопасности и правила игры.
2-3	Обучение перемещениям волейболиста. Обучение передаче мяча сверху. Учебная игра.	2	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Подвижная игра «Мяч Ловцу».	Уметь перемещаться в стойке игрока. Знать правила игры.
4	Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху в парах. Тоже, то же, сидя на полу. Подвижная игра «Передал садись».	Знать технику выполнения передачи мяча сверху.
5	Верхняя передача мяча в средней и низкой стойке. Нижняя прямая подача.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Верхняя передача мяча в средней и низкой стойке и после	Уметь выполнять верхнюю передачу в стойках

	Учебная игра.		перемещения. Нижняя подача в парах через сетку с 3-6м. Подвижная игра «Поймай и передай»	
6	Нижняя прямая подача. Броски набивного мяча в цель. Подвижная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача через сетку. Подвижная игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу и знать правила игры.
7	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры. Учебная игра.	1	История возникновения волейбола (показ презентации о виде спорта). И влияние нагрузки на организм спортсмена. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	Знать историю возникновения волейбол и основные правила волейбола.
8	Передача мяча сверху в тройках. Подвижная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху в парах. Передача мяча в тройках, двое по очереди набрасывают мяча, а третий после перемещения выполняет передачу сверху. Подвижная игра «Мяч в обруче».	Уметь выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками.
9	Круговая тренировка по станциям. Специально прыжковые упражнения. Подвижная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. СПУ по лесенке.(5-8 видов) Подвижная игра «Попади в щит».	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств
10	Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу двумя руками в парах, а также сидя на скамейке. Нижняя подача с 6м. Учебная игра пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками, нижнюю подачу мяча.
11	Передача мяча снизу в тройках. Нижняя боковая подача. Учебная игра..	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху. Передача мяча в тройках, двое по очереди набрасывают мяча, а третий после перемещения выполняет передачу снизу. Нижняя боковая подача через сетку с 6м. П.и. «День и ночь».	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками, нижнюю боковую подачу мяча.
12	Подвижная игра. Эстафеты. Учебная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафеты с различными предметами. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	Знать правила подвижной игры.
13	Специально – прыжковые упражнения. Подвижная игра. Эстафеты.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Специально – прыжковые упражнения по лесинке 6-10 видов. Эстафеты с различными мячами. Подвижная игра «Попади в щит», «Перестрелка».	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств
14	Передача мяча снизу с	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ.	Уметь выполнять

	падением и перекатом в сторону. Подвижная игра		Разминка с мячом. Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча снизу с падением в сторону, один игрок выполняет бросок мяча, другой сбоку у мата выполняет падение и передачу мяча. П.и. «Мяч над головой»	приём и передачу мяча сверху двумя руками, выполнять нижнюю прямую подачу
15	Прием мяча снизу после перемещения игрока. Учебная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача сверху. В парах 5-6м друг от друга, один баррасывает другой принимает мяч снизу над собой, тоже самое ток через сетку. П.и. Охотники и утки.	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками, знать правила подвижной игры.
16	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена во время соревнований и после него, показ презентаций на эту тему. А также влияние нагрузки на организм спортсмена, показ видео роликов, презентаций и т.д.	Знать понятия о гигиене, врачебном контроле и самоконтроле. А также влияние нагрузки на организм спортсмена.
17	Имитация нападающего удара. Нижняя боковая подача. Учебная игра..	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Имитация нападающего удара через сетку, а также с малым мячом. Нижняя боковая подача с 6м. П.и. «Волейбольные салочки»	Уметь выполнять на технику имитацию нападающего удара и знать правила подвижной игры.
18	Верхняя и нижняя передача в тройках. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, а также в тройках через сетку. Подвижная игра «Мяч над головой». «кто быстрее»	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча, выполнять нижнюю прямую подачу.
19	Круговая тренировка по станциям. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям (в зависимости от количества человек). Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств
20	Прямой нападающий удар. Подвижная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячами. Передача мяча сверху. Имитация Н.у., а также через сетку с партнером. Подвижная игра «Прими подачу», «Кто быстрее».	Уметь выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками, выполнять прямой нападающий удар
21	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Верхняя прямая подача через сетку. Прямой Н.у. В парах через сетку, один набрасывает мяч через сетку, другой выполняет удар по нему. Подвижная игра. «Прими подачу».	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, выполнять прямой нападающий удар.
22	Индивидуальные	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ.	Уметь

	задания по карточкам. Подвижная игра.		Разминка с мячом в парах. Индивидуальные задания по карточкам. Подвижная игра День и ночь»	самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств
23	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра..	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом в парах. Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча снизу п парах через сетку.Прямой нападающий удар с малым мячом, а также со 2,4 зоны. Учебная ига пионербол.	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий удар
24	Одиночное блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Одиночное блокирование у сетки во 2,3,4 зоне. Имитация ИТД на площадке, перемещения в с мячом и т.д. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь выполнять одиночное блокирование и ИТД в нападении.
25	Индивидуальные задания по карточкам. Эстафета. Подвижная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Ученики волняют индивидуальные задания по карточкам. Эстафета с мячами. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств.
26	Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Подвижная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом в парах. Передача мяча сверху и снизу. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне,а также после перемещения. Верхняя прямая подача. Подвижная игра «Поймай и передай.	Уметь выполнять одиночное блокирование на технику,выполнять верхнюю прямую подачу.
27	Специально-прыжковые упражнения. Учебная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом в парах. Передача мяча сверху и снизу.	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств.
28	Круговая тренировка по станциям. Эстафеты с различными предметами. Подвижная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям от 7 до 10 станции. Эстафеты с различными предметами. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств.
29	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ.Разминка с мячом. Верхняя подача из за линии 9м. Прямой нападающий удар с малым мячом, а потом с 2 и 4 зоны. Учебная игра пионербол.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, выполнять прямой нападающий удар.
30	Сдача контрольных	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Сдача	Уметь выполнять

	испытании по специальной подготовке. Учебная игра.		контрольных испытаний. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	контрольные нормативы и правила и игры.
32	Специально – прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Подвижная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Специально-прыжковые упражнения по лесенке 5 – 8 видов. Броски набивного мяча из различных И.п. Подвижная игра. «Мяч ловцу»	Уметь выполнять специально – прыжковые упражнения на технику.
33	Прием мяча снизу с последующим падением на бедро. Учебная игра.	1	Медленный бег 1-3мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча снизу с падением в сторону на бедро, выполняется на мате, одни набрасывает, другой принимает мяч снизу. Подвижная игра перестрелка.	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками и знать правила подвижной игры.
34	Игровая тренировка. Итоги года.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам (пионербол).	Уметь применять свои знания в игре.