

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию г. Барнаула
МБОУ «СОШ №117»

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической
культуры, технологии,
музыки, ИЗО
Протокол № 1
от «21» 08. 2024 г.

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
МБОУ «СОШ № 117»
Протокол № 16
от «22» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
МБОУ "СОШ №117"
Корячкина Н.П.
Приказ № 148
от «22» 08. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности в рамках
реализации ФГОС ООО
«Спортивные игры»
9А,9Б,9В классы
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Мысикова С.Л. учитель
физической культуры

Барнаул 2024

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы. Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Данная программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» обеспечивает реализацию физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного направления. Рабочая программа составлена для использования в МБОУ «СОШ №117» города Барнаула и предназначена для учащихся 9 классов. На изучение курса «Спортивные игры» отводится 1 часа в неделю, всего за учебный год 35 часов.

Волейбол- один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включен 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. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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

Цель обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положен личностно-ориентированный подход.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы
внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

Метапредметные результаты:

- освоение обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Предметные результаты:

- освоенный обучающимися 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.

Содержание

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижений высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания.

4. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи.

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения:

прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке.

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правило техники безопасности на занятии спортивных игр. Стойки игрока.	1
2.	Перемещение в стойке. Правила игры.	1
3.	Игры, развивающие физические способности.	1
4.	Сочетание способов перемещения.	1
5.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	1
6.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1
7.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
8.	Передача снизу двумя руками над собой.	1
9.	Передача снизу двумя руками в парах.	1
10.	Передача снизу двумя руками в тройках.	1
11.	Сочетание верхней и нижней передачи в парах и тройках.	1
12.	Сочетание верхней и нижней передачи в парах и тройках.	1
13.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1

14.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
15.	Совершенствование верхней прямой подачи. Развитие физических качеств.	1
16.	Прямой нападающий удар.	1
17.	Прямой нападающий удар.	1
18.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1
19.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1
20.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1
21.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
22.	Прием мяча с прямой подачи.	1
23.	Игры, развивающие физические способности.	1
24.	Совершенствование одиночного блокирования.	1
25.	Совершенствование одиночного блокирования.	1
26.	Совершенствование группового блокирования.	1
27.	Совершенствование страховки при блокировании.	1
28.	Индивидуальные тактические действия в защите, в нападение.	1
29.	Групповые тактические действия в защите, в нападение.	1
30.	Командные тактические действия в защите, в нападение.	1
31.	Судейство учебной игры в волейбол.	1
32.	Судейство учебной игры в волейбол.	1
33.	Двусторонняя учебная игра.	1
34.	Двусторонняя учебная игра.	1
35.	Двусторонняя учебная игра.	1
	Итого:	35

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]