

**Комитет образования  
Администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»**

**«Утверждено»**

**Директор МАОУ СОШ № 26  
\_\_\_\_\_ Адылов Т.Х.**

**Приказ № 346 от 17.08.2023г.**

**Рабочая программа  
по внеурочной занятости  
кружка «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
рук – Митин В.А.**

**2023 – 2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» разработана в соответствии с основными положениями ФГОС основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» на основе Примерной образовательной программы, рекомендованной МО РФ, Комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре автор: доктор педагогических наук, профессор А.П. Матвеев, Просвещение, 2012г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, базисного учебного плана МАОУ СОШ №26, расписания занятий на 2023-2024 учебный год.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28) и 5 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2
- Приказ Мин просвещения России от 22.03.2021 № 115
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузки обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

При реализации рабочей программы по внеурочной деятельности используются электронные средства обучения при соблюдении установленных СП 2.4.3648–20 требований:

Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке (п. 2.10.2): для интерактивной доски –30 минут;

Продолжительность непрерывного использования экрана для учеников 8 класса составляет 15 минут (п. 2.10.2).

Во время проведения уроков не применяются более двух различных ЭСО, использование смартфонов запрещено (пп. 3.5.2, 3.5.3 СП 2.4.3648–20).

При организации урочной деятельности на уровне ООО соблюдаются нормы СанПиН 1.2.3685-21 (таблица 6.6): количество видов учебной деятельности для обучающихся 8 класса - составляет от 5 до 7, а продолжительность одного вида учебной деятельности – от 7 до 10 минут.

При угрозе возникновения или возникновении чрезвычайных ситуаций, а также при введении режима повышенной готовности реализация образовательных программ допускается дистанционно. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

### **Задачи:**

#### **1.Образовательные:**

- совершенствование техники и тактики игры в волейбол;
- осуществлять помощь в судействе;
- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

#### **2.Воспитательные:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

#### **3.Оздоровительные:**

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

**Социально педагогическая:**

- формирование общественно активной личности, способной реализовать себя в социуме.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными и индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Направление программы** - спортивно-оздоровительная деятельность.

Занятия рассчитаны на 34 учебные недели, проводятся 1 раз в неделю по 45мин - 34ч. в год.

**Формы и методы работы**

**Методы программы:**

- словесные методы – объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы-в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, -принцип сознательности и активности, -принцип доступности,

- принцип последовательности

Таблица №1.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и Физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по -спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Планируемые результаты:**

обучающиеся **получат знания:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**обучающиеся научатся:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий волейболом на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма,
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Тематическое планирование**

1. Основы знаний	1ч.
2. Передачи мяча	5ч.
3.Верхняя прямая подача мяча	6ч.
4.Прямой нападающий удар	8ч.
5.Прием мяча	4ч.
6.Блокирование атакующего удара	4ч.
7.Тактика игры	3ч.
8.Соревнования	3ч.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «спортивные игры» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «спортивные игры» - является

**Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «спортивные игры» обучающиеся

#### **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «спортивные игры»

#### **обучающиеся смогут получить знания:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спорт игр( волейбол);
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

#### **могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в спорт игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство.

Календарно-тематическое планирование по внеклассной деятельности секции «Спортивные игры» для 7А класса составлено с учетом программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда,
2. Развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
3. Развитие ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
4. Развитие ценностных отношений к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
5. Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств.
6. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств школьника.
7. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

№ п/п	Тема занятий	Сроки проведения		
		План	Факт	Корректировка
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спорт играм	07.09		
2	Передача мяча сверху через сетку	14.09		
3	Передача мяча сверху в прыжке	21.09		
4	Передача мяча сверху на точность	28.09		
5	Передача мяча снизу в движении	05.10		
6	Передача мяча снизу двумя руками	12.10		
7	Верхняя прямая подача мяча	19.10		
8	Верхняя прямая подача мяча по зонам	26.10		
9	Верхняя прямая подача мяча по зонам на точность	02.11		
10	Нападающий удар	09.11		
11	Нижняя прямая подача мяча.	16.11		
12	Нижняя прямая подача мяча по зонам на точность	23.11		

13	Техника прямого нападающего удара	07.12		
14	Имитация нападающего удара	14.12		
15	Прямой нападающий удар через сетку	21.12		
16	Прямой нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	11.01		
17	Прямой нападающий удар через сетку с разных зон	18.01		
18	Прямой нападающий удар после встречной передачи	25.01		
19	Индивидуальное и групповое блокирование	01.02		
20	Позиционное нападение со сменой мест	08.02		
21	Техника приема мяча	15.02		
22	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	22.02		
23	Приём мяча, отражённого сеткой	29.02		
24	Отбивание мяча через сетку	07.03		
25	Техника одиночного блокирования	14.03		
26	Блокирование нападающего удара, выполненного из разных зон	21.03		
27	Групповое блокирование	28.03		
28	Страховка при блокировании	04.04		
29	Индивидуальные тактические действия	11.04		
30	Групповые тактические действия в нападении	18.04		
31	Командные тактические действия в нападении, защите	25.04		
32	<b>Соревнование</b>	16.05		
33	<b>Соревнование</b>	23.05		
34	<b>Соревнование. Судейская практика.</b>			