

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»,**

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

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

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

