

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

АМО город Ефремов

МКОУ «СОШ № 7»

РАССМОТРЕНО
Руководитель школьного
методического объединения
учителей обучения и развития
Н.Ю. Левыкина. _____
Протокол № 1
От «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАННО
Заместитель директора по УВР
_____ *Чай* _____
Чайковская Е.И.

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ *Маркова Г.С.* _____
МКОУ «СОШ № 7»
Приказ № 180
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность
«Спорт»

для 6 класса

Основное общее образование

2023-2024 учебный год

Составитель

:
учитель физической культуры Романов И.А.

г. Ефремов 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность.

В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности **«Волейбол»** для учащихся 6 класса разработана на основе:

- Учебника ФГОС «Физическая культура» 5*6*7 под редакцией М.Я. Виленского(2018г.)
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А
- Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

Программа спортивно-оздоровительного направления **«Спорт»** во внеурочной деятельности для учащихся 6 класса, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- ***способствовать всестороннему физическому развитию;***
- ***способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.***

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов. **Основные задачи:**

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Развивающая задача.

- Развитие интеллектуальных способностей учащихся через освоение основ техники и тактики игры волейбол.
 - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
-
- Программа **«Волейбол»** направлена на реализацию следующих принципов:
 - **принцип модификации**, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

-**принцип сознательности и активности**, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно **личностными и метапредметными**.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на **формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:**

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.).

Содержание программы.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются пять разделов:

1. Основы знаний по волейболу.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен

материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общей физической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общая*

физическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «технической подготовки» учащиеся обучаются техническим элементам игры «волейбол» .

В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности: приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями -- физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом правил техники безопасности на занятиях, необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке.

Место программы в Учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-6 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и

предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим. занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей - учащиеся 5-6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся - не более 15 человек.

Формы занятий - в форме выполнения физических упражнений, игры, беседы.

Формы контроля - опрос, тесты-практикумы, соревнования.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

| | Программный материал | Количество часов |
|---|----------------------------------|------------------|
| 1 | Теоретические сведения | 1 |
| 2 | Техническая подготовка | 14 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 5 |
| 4 | Специально физическая подготовка | 8 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 5 |
| 6 | Контрольные испытания | 1 |
| | ИТОГО | 34 |

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- >- Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
- » Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- » Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
 - ~ Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- >- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
- ~ Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- ~ Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- ~ Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.
- >- Для развития точности.

Планируемый результат освоения программы «Волейбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ.

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Самостоятельно организовывать игры во внеурочное время.

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой.

Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

| | |
|--------------------------|---------|
| 1. Сетка волейбольная | 1 штука |
| 2. Стойки волейбольные | 1 штука |
| 3. Гимнастическая стенка | 4 штуки |
| 4. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 5. Скакалки | 4 штук |
| 6. Мячи волейбольные | 4 штук |

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком. сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований

Практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.
- Учебно-тренировочные игры.

Физическая подготовленность

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Мальчики | | Девочки | |
|-------|--|----------|-------|---------|-------|
| | | 5 кл. | 6 кл. | 5 кл. | 6 кл. |
| 1. | Бег 30м с высокого старта (с) | 5.4 | 5.3 | 5.7 | |
| 2. | Челночный бег 30м (3*10) (с) | 8.3 | 8.2 | 8.7 | |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 1.70 | 1.80 | 1.60 | |
| 4. | Прыжок через скакалку (раз) | 80 | 90 | 90 | 100 |

Техническая подготовленность.

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель | |
|-------|--|---------------------------|------|
| 1. | Передача над собой (раз) | 5-10 | 7-10 |

| | | | |
|----|----------------------|---------|---------|
| 2. | Подача нижняя прямая | 3 из 10 | 5 из 10 |
| 3. | Прием снизу (раз) | 5-8 | 7-9 |

Список литературы

8. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов,

Москва «Просвещение» 2011г.

1 О. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г

11. Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г

12. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ, Воспитание» В.Д.

Ковалева - Москва-Просвещение» 1988г.

13. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2002г.

14. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.

*Приложение №1

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| N~ | Наименование разделов и тем | Дата |
|----|---|-------|
| 1 | Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания. | 01.09 |
| 2 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры. | 08.09 |
| 3 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору Пионербол | 15.09 |
| 4 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Стрелковая подготовка. | 22.09 |
| 5 | Разновидность Прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. | 29.09 |
| 6 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ Специально прыжковые упражнения, пионербол | 06.10 |
| 7 | Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол | 13.10 |
| 8 | Упр. на осанку, передача в парах ору Специально прыжковые упражнения, пионербол .Стрелковая подготовка. | 20.10 |
| 9 | Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ору в парах, маховые движения рук. | 27.10 |
| 10 | Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола | 10.11 |
| 11 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х. б-и беговых шагов. Элементы | 17.11 |

| | | | |
|-----------|---|--|--------------|
| | спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения | | |
| 12 | Гимнастические упражнения, подвижные игры. Стрелковая подготовка. | | 24.11 |
| 13 | Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. | | 01.12 |
| 14 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы | | 08.12 |
| | спортивных игр, подвижные игры | | |
| 15 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы | | 15.12 |
| | спортивных игр, подвижные игры | | |
| 16 | Медленный бег, разновидность бега. ору Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Стрелковая подготовка. | | 22.12 |
| 17 | Разновидность прыжков. ору Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | | 29.12 |
| 18 | Упр. на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Стрелковая подготовка. | | 19.01 |
| 19 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол | | 26.01 |
| 20 | Разновидность прыжков. ору. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | | 02.02 |
| 21 | Упр. на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые упражнения, пионербол | | 09.02 |
| 22 | Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча .пионербол. | | 16.02 |
| 23 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, ра. ИЗМЕНЕНИЕ прыжков. ору, передачи мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры. Стрелковая подготовка. | | 02.03 |
| 24 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору. Пионербол | | 09.03 |
| 25 | Медленный бег, разновидность бега ору в парах, передвижения, верхняя передача мяча | | 16.03 |
| 26 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | | 23.03 |
| 27 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Стрелковая подготовка. | | 06.04 |
| 28 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача. | | 13.04 |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола | | 20.04 |
| 30 | Разновидность прыжков. ОРУ Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | | 27.04 |
| 31 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача. Стрелковая подготовка. | | 04.05 |
| 32 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол. | | 11.05 |
| 33 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Стрелковая подготовка. | | 18.05 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 34 | Разновидность прыжков, ору, Специально прыжковые | 25.05 |
| | упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | |
| | Контрольные испытания. | |
| | Итого: | 34 |