

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская СОШ №2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.
Школьное отделение: Акуловская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

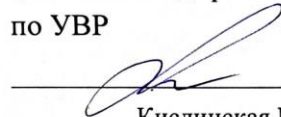
на заседании ШМО
Учителей физической
культуры



Кордон Г.А.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Кислинская М.В.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



Директор
Кисиллова О.В.

Протокол №1 от «30» 08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«От игры к турниру»

6 г класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Терашвили Андрей Владимирович
учитель физической культуры

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативной базой для составления рабочей программы по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года №1897 с изменениями и дополнениями.
2. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03-2962 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Р.Ф от 17.12.2012 г. № 412 с изменениями и дополнениями (в действующей редакции от 29.06.2017)
4. Санитарным правилам СП 2.4.36 48 -20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (в действующей редакции от 28.09.2020.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности **«Волейбол»** для учащихся 6 класса разработана на основе: - Учебника ФГОС «Физическая культура» 6-7кл под редакцией А.П Матвеев (2021г.) - «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение»2017г.

Программа спортивно-оздоровительного направления **«Волейбол»** во внеурочной деятельности для учащихся 6-7- классов , соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников,

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.
- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации,
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движений;
- иметь хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством физической культуры;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать. Анализировать и применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и соревнованиям.
- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами;

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- пониманию здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; - восприятию физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительному отношению к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости толерантности в достижении целей при совместной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- восприятию красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- пониманию культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятию спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия. проявление адекватных норм поведения.
- рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечить их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности. Активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владеть способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно- оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- способности формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способности проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способности проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся. независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; уметь оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способности проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- способности организовывать самостоятельные занятия по физической культуре, по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способности подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способности вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки.
- способности организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- способности самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- способности подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способности регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Содержание программы.

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, 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.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общепедагогической 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.

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.

Общefизическая 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 | |
|-------|--|----------|------|---------|------|
| | | 6 кл. | 7кл. | 6кл. | 7кл. |
| 1. | Бег 30м с высокого старта (с) | 5.4 | 5.3 | 5.7 | 5.4 |
| 2. | Челночный бег 30м (3*10) (с) | 8.3 | 8.2 | 8.7 | 8.4 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 1.70 | 1.90 | 1.50 | 170 |
| 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 |

Тематическое планирование

| | 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 |

Календарно-тематическое планирование по волейболу

6 класс

| N ~ | Наименование разделов и тем | Дата проведения | Фактическое проведение |
|--------|---|--------------------|---------------------------|
| 1 | Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания. | | |
| 2 | Верхние передачи Специально беговые упражнения, подвижные игры. | | |
| 3 | Прием с подачи в зону №3 с последующей передачей в зону 2 и 5 | - | |
| 4 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, верхняя передача мяча. Игра у сетки в тройках. | | |
| 5 | Техника верхних передач и приемов. Передачи мяча сетку. Учебная игра в волейбол | | |
| 6 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Учебная игра в волейбол Пионербол | | |
| 7 | Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача Нижние прямые подачи на точность. Пионербол | | |
| 8 | Специально прыжковые упражнения, пионербол. Стрелковая подготовка. | | |
| 9 | Передачи мяча сверху, прием мяча снизу Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра. | | |
| 10 | Учебно-тренировочная игра. | | |
| 11 | Передачи в тройках. Техника нижней прямой подачи. Игра | | |
| 12 | Прием мяча снизу после подачи. Игра мяч в воздухе Учебно-тренировочная игра. | | |
| 13 | Прием мяча снизу после подачи. Специально прыжковые упр. | | |
| 14 | Передачи мяча через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола. | | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| 15 | Техника передач и приемов. Верхняя прямая подача | | |
| 16 | Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. | | |
| 17 | Учебно-тренировочная игра. | | |
| 18 | Техника передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Верхняя прямая подача | | |
| 19 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра. | | |
| 20 | Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. ОФП | | |
| 21 | Верхние и нижние передачи. Верхние и нижние подачи. Игра. | | |
| 22 | Учебно-тренировочная игра. | | |
| 23 | Учебно-тренировочная игра. | | |
| 24 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору. Пионербол | | |
| 25 | Медленный бег, разновидность бега ору в парах, верхняя передача мяча | .. | |
| 26 | Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра. Передачи мяча сверху, прием мяча снизу | | |
| 27 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые пионербол. Учебно-тренировочная игра. | | |
| 28 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача пионербол. Нижняя подача. Учебно-тренировочная игра. | | |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног места, в движении, подвижные игры, эстафеты с гимнастики и волейбола Учебно-тренировочная игра. | | |
| 30 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами | | |
| 31 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые пионербол. Нижняя подача. Учебно-тренировочная игра. | | |
| 32 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол. | | |
| 33 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры элементами волейбола. | | |
| 34 | Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с эл. волейбола. Контрольные испытания. | | |

