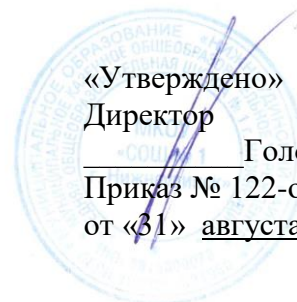


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Нижнеудинск»

«Рассмотрено»  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.



«Утверждено»  
Директор  
Головина А.О.  
Приказ № 122-од  
от «31» августа 2024 г.

## Рабочая программа

внеурочной деятельности

«ДВОРОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

на уровне основного общего образования

Составитель: Головин Е.А.,  
учитель физической культуры

Нижнеудинск, 2024 год

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Дворовые спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7–9 классах.

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

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- 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.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

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

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому 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);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:  
количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности «Дворовые спортивные игры» предназначена для обучающихся 7–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста, баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
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 упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы  
внеурочной деятельности**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные 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.

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

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *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.

## **Календарно-тематический план**

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		План.	Факт.
1	ТБ на занятиях волейболом.		
2	Правила игры «Волейбол».		
3	Верхняя прямая подача мяча.		
4	Приём мяча снизу.		
5	Верхняя приём мяча.		
6	Нападающий удар.		
7	Блокирование.		
8	Верхний приём мяча.		
9	Совершенствование приёма мяча.		
10	Перемещение с изменением траектории.		
11	Подача мяча через сетку с расстояния 6 метров.		
12	Тактические действия в защите		
13	Тактические действия в нападении		
14	Разучивание комбинации «скрест»		
15	Подбор мяча после нападения		
16	Подбор мяча после блокирования		
17	Перемещение на площадке		
18	Учебно-тренировочная игра		
19	Совершенствование техники и тактики		
20	Учебно-тренировочная игра		
21	Совершенствование стоек игрока.		
22	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
23	Игры, развивающие физические способности.		
24	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
25	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
26	Закрепление верхней передачи мяча у стены.		
27	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой		
28	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.		
29	Закрепление верхней прямой подачи.		
30	Двусторонняя учебная игра.		
31	Закрепление прямого нападающего		

	удара.		
32	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками		
33	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
34	Игры, развивающие физические способности		
35	Техника безопасности на занятиях Баскетболом		
36	Правила игры		
37	Ведение мяча		
38	Перемещение на площадке		
39	Тактические действия в нападении		
40	Броски мяча в корзину		
41	Разучивание комбинаций в нападении		
42	Передача мяча		
43	Совершенствование передач мяча		
44	Тактические действия в защите		
45	Подбор мяча		
46	Совершенствование тактики игры		
47	Совершенствование техники игры		
48	Совершенствование бросков мяча в корзину		
49	Совершенствование комбинаций		
50	Учебно тренировочная игра		
51	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола		
52	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП		
53	Передача мяча одной рукой от плеча		
54	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)		
55	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП		
56	Передача мяча одной рукой за спиной		
57	Передача мяча снизу назад		
58	Совершенствование ОФП		
59	Техника ведения мяча		
60	Техника бросков мяча по кольцу		

61	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП		
62	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении		
63	Игра баскетбол. ОФП		
64	Бросок двумя руками. ОФП		
65	Техника перемещений		
66	Перехват мяча. ОФП		
67	Вырывание мяча Техника безопасности		
68	Двусторонняя учебная игра.		

## V. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.



7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.