Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им. А.А.Араканцева
г.Семикаракорска»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО	Заместитель директора	Директор МБОУ СОШ №2
_____ Т.В. Готфрид	_____О.И. Хохлачева	_____ Н. В. Мартемьянов
Протокол №1 от 27.08.2026	28.08.2026	Приказ от 31.08.2026 №371

Подписано цифровой подписью: Мартемьянов Н. В.
Дата: 2026.08.31 08:25:37 +03'00'

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

Уровень образования: Основное общее
Классы: 6-9
Учитель-составитель: Мачуло И.С.
Срок реализации программы: 2026-2027 учебный год

2026 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» на уровне основного общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Цели и задачи

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Место курса в учебном плане

Срок реализации программы 1 год. В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 2 г. Семикаракорска курс внеурочной деятельности «Спортивные игры» изучается 1 час в неделю. Согласно «Годовому календарному учебному графику работы МБОУ СОШ № 2 на 2025-2026 учебный год», «Расписанию МБОУ СОШ № 2 на 2025-2026 учебный год», в 2025-2026 учебном 2 часа выпадают на праздничный и выходной дни 23.02.2025 г. и 09.03.2025 г., поэтому программа будет реализована за 32 часа за счет уплотнения учебного материала.

Актуальность

Данная внеурочная деятельность позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Содержание курса

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2.История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3.Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия

физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения, - прием нападающего удара, прием подачи,
  передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Формы организации занятий

Индивидуальные формы работы позволяют индивидуально дозировать нагрузку, обеспечивая коррекцию и контроль каждого волейболиста со стороны тренера. При этом формируется чувство ответственности при выявлении индивидуальных ошибок при выполнении технических приемов.

При **групповых формах** работы во всем занятии или его отдельных частях производятся коллективные взаимодействия, близкие к условиям соревнований для совершенствования коллективной игры в защите и нападении.

Фронтальная форма означает одновременное выполнение однотипных упражнений всей группой, при котором тренеру создается возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа для всех спортсменов.

При круговой тренировке происходит серийное повторение упражнений на так называемых «станциях», т.е. местах с соответствующим оборудованием и инвентарем. Упражнения подбираются и объединяются в комплекс по специальному тренирующему воздействию, а выполняются в порядке последовательной смены «станций».

Планируемые результаты

Личностные УУД:

Обучающийся научится:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;
- готовность принять на себя ответственность;

Обучающийся получит возможность научится:

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- применять знания и умения в повседневной жизни;
- понимание необходимости в здоровом образе жизни

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- сформированности умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Обучающийся получит возможность научится:

- выполнять бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движений;
- прыгать на месте, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком;
- метать мяч в цель;

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- ловить, передавать и выполнять броски мяча двумя руками.
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время урока.

Обучающийся получит возможность научится:

- подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы зарядки)
- применять правила игры
- использовать знания во время подвижных игр на досуге.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;

-умение оценивать правильность выполнения действия

Обучающийся получит возможность научится:

- вносить необходимые коррективы в действие после его совершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять самоанализ.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера;

Обучающийся получит возможность научится:

- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- задавать вопросы.

Виды деятельности для достижения результатов в волейболе

Техническая подготовка:

Прием мяча, передачи, нападающие удары, подачи, блоки

Физическая подготовка:

Развитие силы ,прыгучести. Быстроты, ловкости, выносливости

Тактическая подготовка:

Изучение правил ,выбор действий на площадке, взаимодействие в команде

Игровая деятельность: учебные и товарищеские игры, соревнования

Система оценки достижения планируемых результатов в волейболе

Подсчет очков за каждое действие (атака, защита, блок, подача)

Определение победителя партии (обычно до 25 очков с преимуществом в 2 очка) и матча (победа в трех партиях), а также оценку индивидуальной эффективности игрока по сумме баллов за его действия.

Анализ командной игры на основе общих результатов.

Календарно-тематическое планирование по волейболу

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Основные виды деятельности
1	01.09.25		История развития волейбола	Учебная игра
2	08.09.25		Правила игры и методика судейства	Учебная игра
3	15.09.25		Техническая подготовка волейболиста	Учебная игра
4	22.09.25		Техника игры в волейбол	Учебная игра
5	29.09.25		Физическая подготовка	Учебная игра
6	06.10.25		Методика тренировки волейболистов	Учебная игра
7	13.10.25		Стартовые стойки	Учебная игра
8	20.10.25		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Учебная игра
9	10.11.25		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Учебная игра
10	17.11.25		Обучение технике нижней прямой подачи	Учебная игра
11	24.11.25		Обучение технике нижней боковой подачи	Учебная игра
12	01.12.25		Обучение технике верхней прямой подачи	Учебная игра
13	08.12.25		Обучение техники верхней боковой подаче	Учебная игра
14	15.12.25		Обучение укороченной подачи	Учебная игра
15	22.12.25		Обучения технике верхних передач	Учебная игра
16	29.12.25		Обучение технике передач снизу	Учебная игра
17	12.01.26		Обучение технике нападающих ударов	Учебная игра
18	19.01.26		Обучение технике приема подач	Учебная игра
19	26.01.26		Обучение технике приема мяча с падением	Учебная игра
20	02.02.26		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	Учебная игра
21	09.02.26		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Учебная игра
22	16.02.26		Обучение индивидуальным тактическим действиям	Учебная игра
23	02.03.26		Игровое занятие	Учебная игра
24	09.03.26		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Учебная игра
25	16.03.26		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Учебная игра
26	23.03.26		Обучения тактике нападающих ударов	Учебная игра
27	06.04.26		Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Учебная игра

28	13.04.26		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Учебная игра
29	20.04.26		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Учебная игра
30	27.04.26		Игровое занятие	Учебная игра
31	04.05.26		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Учебная игра
32	18.05.26		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Учебная игра
33	25.05.26		Обучение индивидуальным тактическим действиям	Учебная игра

Список литературы

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

Список интернет-ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России www.olympic.ru
- Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
- Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru

Лист коррекции рабочей программы

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Причина коррекции	Форма коррекции	Дата по факту