

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

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по УВР

«29» августа 2024 г.

(подпись зам. директора по УВР)
Ф.И.О. Хохлачёва О.И.



Рабочая программа

Внеурочной деятельности

(учебного предмета; элективного курса; внеурочной деятельности)

ОФП и спортивные игры

(наименование учебного предмета, элективного курса, курса внеурочной деятельности)

основное общее

(уровень образования: начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

8-е

(классы)

Учитель- составитель **Мачуло Ирина Сергеевна**

Должность **учитель физической культуры**

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год

г.Семикаракорск 2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по волейболу разработана на основе :

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Учебного пособия для учителей и методистов «Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий // Москва «Просвещение» 2014 , «Организация работы спортивных секций в школе» программы , рекомендации . Автор – составитель А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель , 2014.-167 с.
- Программы дополнительного образования : «Волейбол». Автор - составитель Карней Г.А. 2014 год.
- Учебного плана МБОУ СОШ №2 на 2023-2024 учебный год.

Программа Спортивные игры « Волейбол» рассчитана на 34 часа. Согласно действующему в школе учебному плану календарно-тематический план предусматривает следующий вариант организации процесса внеурочной деятельности в 7-х классах – основной общий уровень обучения в объеме 35 часов в неделю – 1 час. Согласно «Годовому календарному графику работы МБОУ СОШ №2 », «Расписанию МБОУ СОШ №2 », фактическое количество учебных часов – 35 .

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 7-х классов. Именно 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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности .

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 научиться:

- выполнять бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движений;
- прыгать на месте, с продвижением вперед 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 научиться:

- 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 научиться:

- 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 научиться:

- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- задавать вопросы.

Личностные УУД:

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

4. Содержание программы и методические рекомендации

Программа состоит из пяти разделов: (35 часов)

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.(в процессе занятий)
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом..(в процессе занятий)
3. Общая физическая подготовка. (18)
4. Специальная физическая подготовка. (17)
5. Контрольные и тестовые упражнения..(в процессе занятий)

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Основы знаний (теоретическая часть):

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в 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.

По программе в 8 классе отводится 34 учебных часов (1 час в неделю). Согласно «Годовому календарному графику работы МБОУ СОШ №2 на 2024-2025 учебный год», «Расписанию МБОУ СОШ№2 на 2024-2025 учебный год», в 2024-2025 учебном году количество учебных часов 34. Материал будет пройден за 33 часа. Тема: «Развитие силовой выносливости» выпадает на 08.05.25. будет пройдена 15.05.25.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Форма контро-ля
1	05.09		Основные положения правил игры в волейбол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук. ОФП.	1	текущая
2	12.09		Командные виды спорта. ОФП. Волейбол. Развитие скоростных качеств	1	Учебная игра
3	19.09		ОФП. Правила игры. Стойка игрока (исходные положения) Тестирование. Волейбол.	1	Учебная игра
4	26.09		Правила соревнований. Перемещения в стойке . Физическая культура и основы здорового образа жизни. Волейбол. ОФП.	1	Учебная игра
5	03.10		Перемещения в стойке . ОФП .Волейбол.	1	Учебная игра
6	10.10		Передача мяча сверху двумя руками в парах ,тройках. ОФП. Передача мяча в	1	Учебная

			парах, в стенку ,через сетку.		игра
7	17.10		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Волейбол. Обучение подаче мяча ,упражнения для рук. Передача в парах. Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. ОФП.	1	Учебная игра
8	24.10	В точку	Подача мяча . Прием мяча после подачи. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Волейбол. ОФП.	1	Учебная игра
9	07.11		Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменениями направления. Действия игрока после приема мяча. Упражнения для развития координации. ОФП.	1	текущая
10	14.11		Передача мяча в парах , в тройках , двумя руками .ОФП.	1	Учебная игра
11	21.11		ОФП. Прием мяча снизу . Подача мяча. Прыжки через скакалку. Волейбол.	1	текущая
12	28.11		Передача мяча внутри команды . Упражнения для рук , ног , корпуса. Передача мяча через сетку с места . ОФП.	1	Учебная игра
13	05.12		Прием мяча сверху. Подача мяча. Прыжки через скакалку. Волейбол. Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	1	текущая
14	12.12		Развитие двигательных качеств ОФП. Прием подачи , передача к сетке . Тренировочная игра.	1	Учебная игра
15	19.12		Подача мяча. . Волейбол. Контроль выполнения подачи мяча. ОФП.	1	зачет
16	26.12		Обучение нападающему броску. Передача через сетку в прыжке или	1	Зрительн.

			нападающий бросок.		
17	09.01		Передача мяча сверху вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Волейбол.		опрс
18	16.01		ОФП. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке .Нападающий бросок с первой линии.Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Зрительный
19	23.01		Передача мяча сверху вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Волейбол.	1	Учебная игра
20	30.01		ОФП. Нападающий бросок со второй линии . Нападающий бросок после передачи . Прыжковые упражнения.	1	Текущий
21	06.02		Обучение блокированию . Блокирование нападающего броска .Тренировочная игра. Блокирование нападающего броска . Прыжки с подниманием рук вверх с места . Блокирование нападающего броска после перемещения и поворотов .	1	Учебная игра
22	13.02		Блокирование нападающего броска . Прыжки с подниманием рук вверх с места . Блокирование нападающего броска после перемещения и поворотов .	1	текущая
23	20.02		Передача мяча сверху вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Волейбол.	1	Опрос
24	27.02		Чередование способов перемещения ,боком ,лицом , спиной вперед . Закрепление способов перемещения . Учебная игра. Подача мяча по зонам . Упражнения с метанием мяча в цель .	1	Зрительны й
25	06.03		Передача мяча сверху (вдоль сетки и через сетку). Волейбол.	1	Тренирово чная игра

26	13.03		Закрепление подачи мяча . Закрепление приема мяча после подачи . ОФП.	1	Зрительны й
27	20.03		ОФП. Игра в волейбол с двумя мячами . Упражнения с мячами.	1	Зрительны й
28	03.04		Учебно – тренировочная игра . Прыжки со скакалкой.	1	Тренирово чная игра
29	10.04		ОФП. Учебно – тренировочная игра . Контроль приема мяча после подачи .	1	Зачет
30	17.04		Передача мяча сверху (вдоль сетки и через сетку). Волейбол.	1	текущий
31	24.04		Контрольные тесты. ОРУ. Игра в волейбол.	1	Учебная игра
32	15.05		ОФП. Прием подачи ,передача к сетке. Взаимодействие игроков . Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок . Развитие силовой выносливости .	1	Уч. игра
33	22.05		Передача мяча сверху. Подготовка к турниру. Формирование команд. Волейбол. Инструкция по технике безопасности.	1	Уч.игра

Список литературы для педагога

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 литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 8-9 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

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.fizkulturai sport.ru

Лист коррекции рабочей программы

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

--	--	--	--	--	--

Согласовано:
Зам. директора по УВР
О.И.Хохлачева
«__» _____ 2023 г.

Лист корректировки прохождения программы.

Название темы урока	Дата проведения по плану	Причина коррекции	Форма коррекции	Дата по факту

