

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В МОНГОЛИИ

УТВЕРЖДЕНО

Посол России в Монголии
Евсиков А.Н.
Приказ №247
от «15» сентября 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
Директор школы Рыжов А.И.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Заместитель директора по
УВР Баранов А.С.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивно-оздоровительному направлению

«Спортивный час»

уровень общего образования: основное общее образование

класс 5-7

Программу составила

учитель физкультуры Смолевская Т.В.

Улан-Батор

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа секции «Волейбол» внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

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. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-7 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов должна 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. Спортивно-оздоровительные задачи.**
 - Укрепление здоровья.
 - Совершенствование физического развития.
- 2. Социальные задачи**

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа рассчитана на 1 год, 70 часов (2 часа в неделю).

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Личностные результаты:

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основа знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

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 «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая 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 «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 необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

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

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы	Кол-во часов	Дата 5-7 класс
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	05.09
2.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1	06.09
3.	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1	12.09
4.	Действие нападающего против нескольких защитников.	1	13.09
5.	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1	19.09
6.	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1	20.09
7.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1	26.09
8.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1	27.09
9.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1	03.10
10.	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1	04.10
11.	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1	10.10
12.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1	11.10
13.	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1	17.10
14.	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1	18.10
15.	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1	24.10
16.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	25.10
17.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1	07.11
18.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	08.11
19.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	14.11

20.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	15.11
21.	Совершенствование координационных способностей.	1	21.11
22.	Совершенствование выносливости.	1	22.11
23.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	28.11
24.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	29.11
25.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1	05.12
26.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	06.12
27.	Совершенствование координационных способностей.	1	12.12
28.	Обучение тактике игры.	1	13.12
29.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1	19.12
30.	Игра в нападении в зоне 3.	1	20.12
31.	Игра в защите.	1	26.12
32.	Совершенствование техники игры в защите.	1	27.12
33.	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	10.01
34.	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	16.01
35.	Двусторонняя игра. Судейство по волейболу.	1	17.01
36.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	23.01
37.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1	24.01
38.	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1	30.01
39.	Действие нападающего против нескольких защитников.	1	31.01
40.	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1	06.02
41.	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1	07.02
42.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1	13.02
43.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1	14.02
44.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1	20.02
45.	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1	21.02
46.	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1	27.02
47.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1	28.02
48.	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1	05.03
49.	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1	06.03
50.	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1	12.03
51.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	13.03
52.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1	26.03
53.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	27.03
54.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	02.04
55.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	03.04
56.	Совершенствование координационных способностей.	1	09.04

57.	Совершенствование выносливости.	1	10.04
58.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	16.04
59.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	17.04
60.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1	23.04
61.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	24.04
62.	Совершенствование координационных способностей.	1	30.04
63.	Обучение тактике игры.	1	07.05
64.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1	08.05
65.	Игра в нападении в зоне 3.	1	14.05
66.	Игра в защите.	1	15.05
67.	Совершенствование техники игры в защите.	1	21.05
68.	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	22.05