

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №24» имени Петра Самойловича Приходько
658204, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Октябрьская, 68
тел. (38557) 2-19-49, 2-19-65, rub-altay@mail.ru

Рассмотрено:
Педагогический совет
Протокол № 9
от 30 августа 2023г.

Утверждено
Директор МБОУ «Лицей
№24» им. П.С. Приходько
О.В. Воронкова
Приказ № 195/П
от «01» сентября 2023г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
Основное общее образование
8 класс
2023– 2024 учебный год

Программу составила
Учитель физической культуры,
Копылова Галина Викторовна

Рубцовск

2023 г.

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 8 класса, разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 №273 – ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральным законом от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17.12.2010 № 1897 с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).

Федеральным Законом от 24 июля 1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка РФ». Федеральным Законом от 24 июня 1999 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних». Федеральным Законом от 24 июня 1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций».

Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном».

Письмом Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2023г. № ДГ–1773/05 «О направлении информации».

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

ООП ООО МБОУ «Лицей №24» им. П.С. Приходько.

Уставом МБОУ «Лицей №24» им. П.С. Приходько.

Локальными актами МБОУ «Лицей №24» им. П.С. Приходько.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 8 классов составлена на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, ориентирована на обеспечение индивидуальных

потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования, программы воспитания, с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, способствует формированию и сохранению здоровья учащихся, установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит проявлять положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей

Главный акцент в программе ставится на развитие физических способностей, которые можно реально использовать в учебно - тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях. В рамках программы происходит решение личностных задач ребенка.

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

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

обучение технике и тактике игры в волейбол;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

воспитание моральных и волевых качеств.

Ценностные ориентиры содержания курса:

ценность ребенка как самостоятельной личности;

формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

развить чувство ответственности, коллективизма и скорость принятия решений;

Формы проведения занятия и виды деятельности:

однаправленные занятия (посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: 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)

Программа рассчитана на 34 часа. Режим занятий — один раз в неделю, по 40 минут.

Формы представления результатов: Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем участия в матчевых встречах, в соревнованиях, зачеты, тестирования. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты: - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 – тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формы организации внеурочной деятельности	Дата по плану	Дата по факту	ЦОР
1	Требование к технике безопасности. Стойки игрока	1	Однонаправленное занятие			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/12/10/podvizhnye-i-sportivnye-igry-kak-sredstvo-razvitiya http://school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Однонаправленное занятие			
3	Игры, развивающие физические способности	1	Комбинированное занятие			
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Однонаправленное занятие			
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх	1	Однонаправленное занятие			
6	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	Однонаправленное занятие			
7	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в	1	Однонаправленное занятие			

	направлении передачи					
8	Передача снизу двумя руками над собой	1	Однонаправленное занятие			
9	Передача снизу двумя руками над собой	1	Однонаправленное занятие			
10	Передача снизу двумя руками в парах	1	Однонаправленное занятие			
11	Совершенствование верхней прямой подачи	1	Целостно-игровое занятие			
12	Первая помощь при травмах. Разучивание подачи в прыжке	1	Комбинированное занятие			
13	Разучивание подачи в прыжке	1	Однонаправленное занятие			
14	Развитие физических качеств	1	Однонаправленное занятие			
15	Закрепление прямого нападающего удара	1	Комбинированное занятие			
16	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево)	1	Комбинированное занятие			
17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево)	1	Целостно-игровое занятие			
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1	Целостно-игровое занятие			
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками	1	Целостно-игровое занятие			
20	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой	1	Целостно-игровое занятие			
21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой	1	Однонаправленное занятие			

22	Понятие утомление, переутомление. Игры, развивающие физические способности	1	Однонаправленное занятие			
23	Совершенствование одиночного блокирования	1	Однонаправленное занятие			
24	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём)	1	Целостно-игровое занятие			
25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём)	1	Однонаправленное занятие			
26	Совершенствование страховки при блокировании	1	Целостно-игровое занятие			
27	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	Целостно-игровое занятие			
28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите	1	Целостно-игровое занятие			
29	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите	1	Целостно-игровое занятие			
30	Профилактика переутомления. Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите	1	Целостно-игровое занятие			
31	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите	1	Целостно-игровое занятие			
32	Судейство учебной игры в волейбол	1	Целостно-игровое занятие			

33	Двусторонняя учебная игра	1	Целостно-игровое занятие			
34	Двусторонняя учебная игра	1	Контрольное занятие			
Итого		34 часа				

Содержание тем курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

В течение 8 класса внеурочная деятельность организуется на основании следующих тем

Основы знаний.

Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах. Понятие утомление, переутомление. Профилактика переутомления.

Волейбол. Стойки игрока, перемещения в стойке, разучивание передачи сверху, снизу, разучивание нижней подачи, двусторонняя учебная игра, игры, развивающие физические способности, ОРУ.

Правила техники безопасности при игре в волейбол. Правила судейства соревнований по волейболу. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к школьным соревнованиям по волейболу. Организация тренировочных игр. Организация соревнований по волейболу.

Упражнения с мячом на развитие: координации, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Упражнения направленные на осанку, на укрепления мышц спины, живота, бедер.

Материально-техническое и учебно-методологическое обеспечение:

Для осуществления образовательного процесса по программе «Спортивные игры» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, проектор.

Занятия проводятся в учебных кабинетах, спортивном зале, спортивной площадке.

Список используемой литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2017. — 95 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам);
2. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2011. – 40 с.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2012
4. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2011
5. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2011
6. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2012
7. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2011.

Интернет-ресурсы.

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
- <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
- <https://infourok.ru/> - инфоурок.