

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 634 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от «31» августа 2022г. №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт-Петербурга
от «01» сентября 2022г. №225
_____ М.А. Кожевникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности спортивной направленности
«Спортивные игры»
для 10А, 11А,Б классов
на 2022-2023 учебный год

Составители:

Боровикова Наталья Владимировна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивной направленности «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17. 10. 2010 №1897), является приложением к Основной программе ООО школы №634 (с последними изменениями), утверждённой приказом и.о. директора 25. 05. 2022 №170, разработана с учётом рабочей программы воспитания, утверждённой приказом директора от 25. 05. 2022 №170.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА:

Внеурочный предмет «Спортивные игры» относится к внеурочной деятельности спортивной направленности.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Актуальность программы «Спортивные игры» состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества (выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества), формировать различные двигательные навыки, укреплять здоровье, а также формировать личностные качества ребенка (коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами). Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ спортивных игр.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования эмоционального состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от обучающегося (с 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: 1-ый год обучения – не менее 10-12 человек.

В течение учебного года состав учащихся может меняться.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:

Продолжительность образовательного процесса: 34 часа (1 час 1 раз в неделю) в год, срок реализации – 1 год.

Программа ориентирована на учащихся 10-11-х классов без специальной подготовки. Программа рассчитана на 1 год обучения.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Количество часов в год - 34 часов.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Теоретическая подготовка.	8
2.	Практическая подготовка:	18
2.1	ОФП (общая физическая подготовка);	6
2.2	СФП (специальная физическая подготовка);	6
2.3	Технико-тактическая подготовка.	6
3.	Соревновательная практика.	8
Итого		34

Содержание программы одного года обучения:

Теоретическая подготовка.

- 1) Состояние и развитие спортивных игр. Развитие спортивных игр среди школьников. Соревнования по спортивным играм для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность спортивных игр. История возникновения спортивных игр.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.
- 3) Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов.

4) Основы техники и тактики игры в волейбол, баскетбол. Основы методики обучения. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

Общая физическая подготовка.

Ловля, броски набивного из стойки игрока. Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. В парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Специально-физическая подготовка.

Ловля, броски набивного из стойки игрока. Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. В парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4,

расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Техника защиты

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; ; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи,

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
-

-
- правила спортивных игр;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку;
- овладеют основами техники игры с мячом;
- овладеют основами судейства;
- вести счет;

развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Объекты контроля:

знание понятий, фактов, законов, теорий

прикладные умения

соответствие знаний, умений и навыков программе обучения

соответствие достижений обучающегося нормативным результатам

Формы контроля:

зачеты, товарищеские игры, соревнования, беседы, презентации, практические занятия.

Этапы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования команды – изучение отношения ребенка к выбранному виду спорта, его физические и интеллектуальные способности и достижения в этом виде спорта, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности, учет изменений качеств личности каждого ребенка

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета, модуля	Количество академически х часов, отводимых на изучение	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов при изучении темы (разделов)
1.	Теоретическая подготовка.	8	Мультимедийные

2.	Практическая подготовка:	18	программы, Инфо Урок, Электронная библиотека, Российская Электронная школа (РЭШ).
2.1	ОФП (общая физическая подготовка);	6	
2.2	СФП (специальная физическая подготовка);	6	
2.3	Технико-тактическая подготовка.	6	
3.	Соревновательная практика.	8	
Итого		34	

Методическое обеспечение реализации программы «спортивные игры»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
п.1.4.2. Спортивные игры.
Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки).
Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.
(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол» 1988г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе» 1987г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 КЛАСС.

№ урока	Название раздела, темы	Кол- во часов	Планиру емая дата	Фактическая дата		Формы аттестации контроля
				10 кл	11 кл	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Правила игры в «Волейбол». Разметка, правила судейства.	1	1 неделя			Наблюдение, инструктаж, практическое занятие
2	Совершенствование скоростных качеств. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Учебная игра.	1	2 неделя			Практическое занятие
3	Передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	1	3 неделя			Практическое занятие
4	Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении.	1	4 неделя			Практическое занятие
5	Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте, в тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра.	1	5 неделя			Практическое занятие
6	Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета. Развитие ловкости.	1	6 неделя			Практическое занятие
7	Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Совершенствование.	1	7 неделя			Практическое занятие
8	Передачи, прием мяча. Подача мяча. Учебная игра. ОРУ.	1	8 неделя			Практическое занятие
9	Упражнения на координацию, ловкость. Прием мяча, отраженного сеткой. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.	1	9 неделя			Практическое занятие
10	Учебная игра 2х2 через сетку. Игровые действия 2х2, 4х6. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.	1	10 неделя			Практическое занятие
11	Игровое взаимодействие 2х2; 3х1. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.	1	11 неделя			Практическое занятие
12	Совершенствование стоек и передвижений игрока. Прыжковые упражнения. Передачи после передвижения. Эстафеты.	1	12 неделя			Практическое занятие
13	Игра. Передача, блокировка мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча.	1	13 неделя			Практическое занятие
14	Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины.	1	14 неделя			Практическое занятие
15	Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол.	1	15 неделя			Практическое занятие
16	Передачи после передвижения. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола.	1	16 неделя			Практическое занятие
17	Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра.	1	17 неделя			Практическое занятие

18	Сочетание приемов перемещений - бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз).	1	18 неделя		Практическое занятие
19	Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра.	1	19 неделя		Практическое занятие
20	Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола.	1	20 неделя		Практическое занятие
21	Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра. ОРУ.	1	21 неделя		Практическое занятие
22	Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча.	1	22 неделя		Практическое занятие
23	Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра.	1	23 неделя		Практическое занятие
24	Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте.	1	24 неделя		Практическое занятие
25	Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт.	1	25 неделя		Практическое занятие
26	Передачи в движении. Игра в волейбол.	1	26 неделя		Практическое занятие
27	Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.	1	27 неделя		Практическое занятие
28	Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.	1	28 неделя		Практическое занятие
29	Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра с элементами спортивных игр.	1	29 неделя		Практическое занятие
30	Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт.	1	30 неделя		Практическое занятие
31	Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты.	1	31 неделя		Практическое занятие
32	Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.	1	32 неделя		Практическое занятие
33	Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами.	1	33 неделя		Практическое занятие
34	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	1	34 неделя		Практическое занятие
	Итого:	34			