

# Приложение к ООП ООО

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

направление

### КРУЖОК

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

### «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

наименование

### 2020– 2021 учебный год

(срок реализации)

**Возраст обучающихся 14-15 лет**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Антипов Д.Л.

Еметкино, 2021

## **1. Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

### **Личностные результаты:**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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.

### Результаты по направлению деятельности:

Обучающийся научится:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Обучающийся получит возможность научиться:

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

### Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

№	Содержание	Форма организации	Виды деятельности
1	<b>Перемещения</b> Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Беседа Практическая работа	Разучивание и совершенствование стойки игрока. Перемещение в стойке
2	<b>Передачи мяча</b> Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Передача мяча снизу двумя руками над собой Передача мяча снизу двумя руками в парах	Беседа Практическая работа	Разучивание и совершенствование передачи мяча
3	<b>Подачи мяча</b> Нижняя прямая подача Верхняя прямая подача Подача в прыжке	Беседа Практическая работа	Разучивание и совершенствование подачи мяча
4	<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b> Прямой нападающий удар (по ходу) Нападающий удар с переводом вправо (влево)	Беседа Практическая работа	Разучивание и совершенствование атакующих ударов
5	<b>Прием мяча</b> Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой	Беседа Практическая работа	Разучивание и совершенствование приемов мяча

6	<b>Блокирование атакующих ударов</b> Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем) Страховка при блокировании	Беседа Практическая работа	Разучивание и совершенствование блокирования атакующих ударов
7	<b>Тактические игры</b> Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Двухсторонняя учебная игра	Беседа Практическая работа	Разучивание и совершенствование тактических действий
8	<b>Подвижные игры и эстафеты</b> Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры развивающие физические способности	Беседа Практическая работа	Игра, эстафета
9	<b>Физическая подготовка</b> Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Беседа Практическая работа	Разучивание и совершенствование скоростно-силовых и координационных способностей

### 3. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений приставными шагами	1
2	Техника перемещений двойным шагом	1
3	Техника перемещений прыжками	1
4	Техника перемещений вперёд-назад двойным шагом	1
5	Техника перемещений спиной вперёд	1
6	Техника перемещений скачками вперёд	1
7	Техника перемещений по сигналу	1
8	Стойка перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	1
9	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	1
10	Передача мяча после подбрасывания	1
11	Передача мяча в парах после набрасывания партнёром	1
12	Передача мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.	1
13	Передача мяча над собой и партнёру	1
14	Передача мяча после варьирования расстояния и траектории	1
15	Передача мяча в тройках	1

16	Обучение нижней прямой подаче: имитация	1
17	Обучение нижней прямой подаче: подачи в парах	1
18	Обучение нижней прямой подаче: подачи через сетку	1
19	Обучение нижней прямой подаче: подачи по зонам	1
20	Обучение нижней прямой подаче: подачи на точность	1
21	Обучение нижней прямой подаче: последовательно в зоны 1,6,5,4,2	1
22	Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, располагающегося в различных точках площадки	1
23	Обучение приёму мяча снизу двумя руками: в парах	1
24	Обучение приёму мяча снизу двумя руками: в стойке волейболиста	1
25	Обучение приёму мяча снизу двумя руками: подбивание мяча с продвижением	1
26	Обучение приёму мяча снизу двумя руками: приём мяча наброшенного партнёром	1
27	Обучение приёму мяча снизу двумя руками: приём мяча после отскока от пола	1
28	Обучение приёму мяча снизу двумя через сетку.	1
29	Подвижные игры с верхней передачей мяча: Игра «Эстафеты у стены»	1
30	Игра «Мяч в воздухе»	1
31	Игра «Мяч над сеткой»	1
32	Игра «Вызов номеров»	1
33	Спортивная игра «Волейбол»	1
34	Спортивная игра «Волейбол»	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

