

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа с.Гордино  
Афанасьевского района Кировской области

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ с.Гордино  
Гордина В.М.

Программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного  
направления  
**«Мы спортсмены»**

6 класс

на 2022-2023 учебный год

**Учитель:**  
Ольга Васильевна Гордина

с.Гордино, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «мы спортсмены» для 6 класса разработана на основе:

- требований ФГОС общего образования;
- требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 поселка имени Карла Либкнехта» Курчатовского района Курской области;
- примерной образовательной программы по физической культуре;
- учебно-методического комплекса «Физическая культура 5-6-7 класс ФГОС» под ред. М. Я. Виленского, включенного в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации программ основного общего образования.

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.**

В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Мы спортсмены» во внеурочной деятельности для учащихся 6 класса, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепции образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- 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.Оздоровительная задача:

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

### 2.Развивающая задача:

- Развитие интеллектуальных способностей учащихся через освоение основ техники и тактики игры в волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

### 3.Воспитательная задача:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, создающий благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно личностными и метапредметными.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## **Содержание программы**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

*В предложенной программе выделяются пять разделов:*

1. Основы знаний по волейболу.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. 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 «общей физической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общая физическая 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 «технической подготовки» учащиеся обучаются техническим элементам игры «волейбол».

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 правил техники безопасности на занятиях, необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

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

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 6 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей** - учащиеся 6 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы занятий** - в форме выполнения физических упражнений, игры, беседы.

**Формы контроля** - опрос, тесты-практикумы, соревнования.

## Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Техническая подготовка	14
3	Общефизическая подготовка	5
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	5
6	Контрольные испытания	1
	Итого:	34
		,

## Планируемый результат освоения программы

### «Мы спортсмены»

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ:**

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

- Учащиеся научатся:
- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя:
- Понимать цель выполняемых действий;

- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Самостоятельно организовывать игры во внеурочное время.

### **Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- Сетка волейбольная
- Стойки волейбольные
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные (масса 1кг)

### **Содержание программы**

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;

- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая 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

### **Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
		6 класс	6 класс
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	5.3	5.7
2.	Челночный бег 30м (3*10) (с)	8.2	8.7
3.	Прыжок в длину с места (см)	1.80	1.60
4.	Прыжок через скакалку (раз)	90	100

### **Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
		Мальчики	Девочки
1.	Передача над собой (раз)	5-10	7-10
2.	Подача нижняя прямая	3 из 10	5 из 10
3.	Прием снизу (раз)	5-8	7-9

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела программы, темы	Ко-во Часов (Практ)	Дата план	Дата факт
1	Волейбол - цели и задачи. Правила игры. Техника безопасности при занятиях на спорт. площадке. ОРУ, бег 5 минут, подвижные игры.	1		
2	Бег 6 минут, упражнения на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специальные беговые упражнения, подвижные игры.	1		
3	Бег 7 минут, повороты, разновидности ходьбы, упражнения на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Игра в пионербол	1		
4	Медленный бег, прыжковые упражнения, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Игра в пионербол.	1		
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1		
6	ОРУ, специальные прыжковые упражнения. Игра в пионербол. Контрольные испытания.	1		
7	Медленный бег, ОРУ. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
8	Бег, ОРУ. Верхняя передача мяча в парах (имитация)-броски набивного мяча 1 кг. Специально прыжковые упражнения. Игра в пионербол.	1		
9	Медленный бег, ОРУ. Нижняя передача мяча. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
10	Нижняя передача мяча в парах и через сетку. Прыжковые упражнения. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
11	Нижняя и верхняя передачи мяча в парах и через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
12	Специальные прыжковые упражнения. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		
13	Нижняя прямая подача мяча. Игра в пионербол.	1		
14	Нижняя прямая подача мяча. Игра в пионербол.	1		
15	Нижняя прямая подача мяча. Игра в пионербол.	1		
16	Контрольные испытания. Игра в пионербол.	1		
17	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1		
18	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1		
19	Понятие «Нападающий удар». Имитация нападающего удача, пошаговое выполнение. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
20	Понятие «Нападающий удар». Имитация нападающего удача, пошаговое выполнение. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
21	Понятие «Нападающий удар». Имитация нападающего удача,	1		

	пошаговое выполнение. Игра в пионербол с элементами волейбола.			
22	Понятие «Нападающий удар». Имитация нападающего удара, пошаговое выполнение. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
23	Контрольные испытания. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
24	Понятие «Блокирование». Имитация блокирования. Пошаговое выполнение. Игра в пионербол.	1		
25	Понятие «Блокирование». Имитация блокирования. Пошаговое выполнение. Игра в пионербол.	1		
26	Понятие «Блокирование». Имитация блокирования. Пошаговое выполнение. Игра в пионербол.	1		
27	Понятие «Блокирование». Имитация блокирования. Пошаговое выполнение. Игра в пионербол.	1		
28	Понятие «Блокирование». Имитация блокирования. Пошаговое выполнение. Игра в пионербол.	1		
29	Контрольные испытания. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
30	Игра в пионербол на свежем воздухе с элементами волейбола.	1		
31	Игра в пионербол на свежем воздухе с элементами волейбола.	1		
32	Игра в пионербол на свежем воздухе с элементами волейбола.	1		
33	Игра в пионербол на свежем воздухе с элементами волейбола.	1		
34	Подведение итогов года. Контрольные испытания.	1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 часа</b>		

### Список литературы

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д. Слупский, Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
4. Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
5. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ, Воспитание» В.Д. Ковалева - Москва-Просвещение» 1988г.
6. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2002г.
7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.