

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 40 имени дважды Героя Советского Союза маршала А.М. Василевского»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО На заседании МО Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. Руководитель МО  Шмелева Т.А.	ПРОВЕРЕНО Зам.директора по УВР  Борисова Л.А. от «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Г.Н.Синцова Приказ № 3-од от «30» августа 2023 г.  М.П. Школа № 40 г.о. Самара
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ.

(указать предмет, курс, модуль)

для обучающихся 5-9 классов

Составитель: Луцкая Н.А.

г. Самара, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Волейбол. Футбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении ФГОС основного общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 г. № 568 «О внесении изменений в ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287»
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями от 20.05.2022 г.);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Приказ Минспорта России и Минпросвещения России от 17 февраля 2021 г. 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года № ПК-1вн;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 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»;
- Основной образовательной программы основного общего образования и учебного плана ГБОУ школа № 199.

Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Разработанная программа курса «Волейбол. Футбол» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни. Технические приемы, тактические действия и собственно игры в волейбол, футбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 8 класса помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 8 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения в команде; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта знания правил игры в баскетбол и судейства игр; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях физической культурой.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

Предметными результатами изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Всего по разделу
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Волейбол	17
3	Футбол	17
	ИТОГО	34ч

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Волейбол. Футбол»

1. Волейбол. 17 часов.

1. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3. Ускорения, старты из различных положений.
4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).
5. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
6. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
7. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.
8. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
9. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
11. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)
12. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)
- 13-17 Учебные игры в волейбол.

2. Футбол 17 часов.

1. Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.
3. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
4. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.
5. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.
6. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
7. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
8. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).
9. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.
10. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)
11. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)
- 12-17. Учебные игры в футбол.

На всех этапах подготовки проверка усвоения школьниками пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы организации деятельности
Баскетбол 11 часов			
Волейбол 12 часов			
1	Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.	1	беседа, практическое занятие
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	практическое занятие
3	Ускорения, старты из различных положений.	1	практическое занятие
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).	1	практическое занятие
5	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	практическое занятие
6	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	практическое занятие
7	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.	1	практическое занятие
8	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	игра
9	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	практическое занятие
10	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	практическое занятие
11	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)	1	игра
12	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)	1	игра
13	Учебные игры в волейбол	5	игра
Футбол 11 часов			
14	Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Стойки игрока.	1	беседа, практическое занятие
15	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1	практическое занятие
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	практическое занятие

17	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	практическое занятие
18	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	1	практическое занятие
19	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	практическое занятие
20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1	практическое занятие
21	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).	1	практическое занятие
22	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	1	практическое занятие
23	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)	1	игра
24	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)	1	игра
25	Учебные игры в футбол	6	игра

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978

Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболст. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с

Кук Малькольм Самый популярный учебник футбола/ Малькольм Кук, Джимми Шоулдер. – М., Изд-во АСТ 2009г. – 154 с.

Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке/ Б.И.Плон.- М., Изд-во Терра-Спорт, 2013г. — 240с.

Спандарян Л.Г., Спортивные игры: техника, тактика обучения - М.,2001, 40с.

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебные пособия

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Правила игры в пионербол», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при травмах».

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь

- Волейбольная площадка, сетка волейбольная , стойки волейбольные, мячи волейбольные.
- Футбольное поле, площадка для мини-футбола, футбольные ворота, футбольные мячи.
- Гимнастические скамейки, маты, гимнастическая стенка, скакалки ;
- Насос, конусы, секундомер
- Легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, рулетка для прыжка и др.), стадион.