


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района Санкт-Петербурга**

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МС ГБОУ Гимназии №63  
Протокол № 7 от 08.06.2022г.  
Председатель МС  /Лаврова Т.В./

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет  
Образовательного учреждения  
Протокол № 9 от 09.06.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии №63  
Туманова О.Г.  
Приказ № 149 от 15.06.2022г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
по физкультурно-спортивному направлению**

**для 9 класса  
возраст 14-15 лет  
(1 час в неделю, 34 часа в год)**

**Составитель:** Тонкопрядченко Наталья Олеговна -учитель физической культуры

### Пояснительная записка.

Рабочая программа «Спортивные игры» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 9-х классов по физкультурно-оздоровительному направлению развития личности.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования, с изменениями и дополнениями );

- Плана внеурочной деятельности ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

- Законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации. Постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации.

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексной программы физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2014 год. На основе материалов учебного пособия из серии «Внеурочная деятельность» автора Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. «Волейбол». 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 (Работаем по новым стандартам).

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть использована с использованием исключительно этих технологий.

Программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;

организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково- исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);

использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.

2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Программа внеурочной деятельности «В мире спорта» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: волейбола, Русская лапта и флорбола, даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;

**Цель программы:**

создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи:**

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

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.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**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 исключаящего 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 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.

**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.

Форма отчетной итоговой работы: Проведение спортивных соревнований.

**Содержание учебного предмета, курса**

**Волейбол - 18 часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**Русская лапта. - 8 часов.**

Русская лапта. Основные правила игры.

Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.

Стойки и перемещения, удары по мячу. Ловля и передача мяча.

Игра в защите. Осаливание.

Игра в нападении. Перебежки.

**Флорбол. - 8 часов.**

Общая физическая подготовка. Передвижения флорболиста.

Специальная физическая подготовка. Тактика игры.

Держание клюшки. Прием и пас.

Ведение. Броски.

Командные действия. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**Учебно – тематический план.**

№ п/п	Дата проведения занятий		Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
	По плану	По факту			
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры.	1	Инструктаж, беседа
2			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	практическое занятие с игровым элементом
3			Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	практическое занятие с игровым элементом
4			Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	практическое занятие с игровым элементом
5			Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	практическое занятие с игровым элементом
6			Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	практическое занятие с игровым элементом
7			Передача снизу двумя руками над собой.	1	практическое занятие с игровым элементом
8			Передача снизу двумя руками в парах.	1	практическое занятие с игровым элементом
9			Совершенствование верхней прямой подачи.	1	практическое занятие с игровым элементом

10			Разучивание подачи в прыжке.	1	практическое занятие с игровым элементом
11			Совершенствование подачи в прыжке.	1	практическое занятие с игровым элементом
12			Совершенствование прямого нападающего удара.	1	практическое занятие с игровым элементом
13			Совершенствование одиночного блокирования.	1	практическое занятие с игровым элементом
14			Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	практическое занятие с игровым элементом
15			Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	практическое занятие с игровым элементом
16			Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1	практическое занятие с игровым элементом
17			Судейство учебной игры в волейбол.	1	практическое занятие с игровым элементом
18			Двусторонняя учебная игра.	1	практическое занятие с игровым элементом
19			Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Оборудование. Одежда и инвентарь для игроков в лапту.	1	Инструктаж, беседа
20			Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	практическое занятие с игровым элементом
21			Техника перебежек. Учебная игра.	1	практическое занятие с игровым элементом
22			Игра в лапту	1	практическое занятие с игровым элементом
23			Общая физическая подготовка. Передача мяча в парах. Учебная игра.	1	практическое занятие с игровым элементом
24			Игра в лапту	1	практическое занятие с игровым элементом
25			Специальная физическая подготовка. Тактика игры. Учебная игра.	1	практическое занятие с игровым элементом

26			Игра в лапту	1	практическое занятие с игровым элементом
27			Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов.	1	Инструктаж, беседа
28			Общая физическая подготовка. Стойка флорболиста.	1	практическое занятие с игровым элементом
29			Общая физическая подготовка. Передвижения флорболиста.	1	практическое занятие с игровым элементом
30			Флорбол	1	практическое занятие с игровым элементом
31			Держание клюшки. Прием и пас. Общая физическая подготовка	1	практическое занятие с игровым элементом
32			Флорбол	1	практическое занятие с игровым элементом
33			Пас, передача мяча. Комбинации. Общая физическая подготовка	1	практическое занятие с игровым элементом
34			Флорбол	1	практическое занятие с игровым элементом

### Список литературы

#### Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 77 с. : (Работаем по новым стандартам).
2. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 2015. - № 5. – С. и № 6.

3. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр «Академия». - 2018.
4. Быков, А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2016. - № 4 (86). – С. 15-20.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Лапта // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 2016.
7. Лапта // Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. / авт.-сост. В. И. Даль. — 2-е изд. — СПб. : Типография М. О. Вольфа, 2017. — Т. 2.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питериева - М. Издательство // (ФЛИР - бресс), 2006. - 336с.
9. Градополов К.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005. -289 с.
10. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка волейболиста. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 442 с.



В. С. Кузнецов  
Г. А. Колодницкий



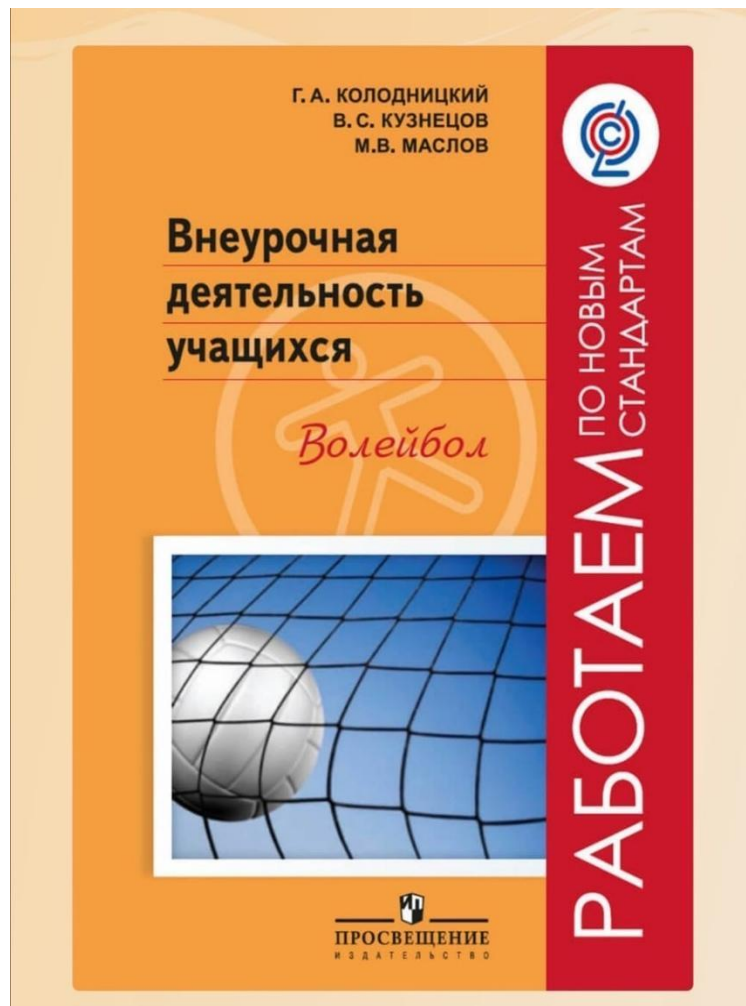
# Внеурочная деятельность учащихся

*Совершенствование видов  
двигательных действий  
в физической культуре*



  
ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

РАБОТАЕМ ПО НОВЫМ СТАНДАРТАМ



УДК 372.8:796  
ББК 74.267.5  
К61

*Серия «Работаем по новым стандартам»  
основана в 2010 году*

**Колодницкий Г. А.**  
К61 Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам). — ISBN 978-5-09-017992-8.

В пособии даются рекомендации по планированию и организации внеурочных и самостоятельных занятий волейболом, по предупреждению травматизма.

Учебное пособие поможет преподавателям в организации работы с учащимися во второй половине дня. Книга будет полезна при организации групповых занятий в спортивных залах и на открытых площадках.

УДК 372.8:796  
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-017992-8

© Издательство «Просвещение», 2011  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2011  
Все права защищены