

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Открытое акционерное общество «Российские железные дороги»

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 12»

Утверждена приказом директора

РЖД лицея № 12

№ 123 от 29.08.2025 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивные игры» для 5 класса
на 2025— 2026 учебный год.

Составитель:
Мухаметшина Лидия
Николаевна,
учитель физической культуры
высшая квалификационная
категория

Город Тайшет, 2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Минобрнауки от 17.12.2010 г. № 1897.
3. Приказ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897» от 31.12.2015г. №1577
4. Учебный план РЖД лицея №12 на 2025/2026 учебный год.
5. Положение о рабочей программе РЖД лицея №12 (приказ № 77 от 15.06.2016г.).
6. Л.Н. Мухаметшина. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно- спортивной направленности «Волейбол». Методический совет РЖД лицея №12. Выписка из протокола №4 от 29.08.2018г.

Программа рассчитана на 102 ч. в год, по 3 ч. в неделю.

Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- Формирование чувства патриотизма.
- Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Умение не создавать конфликты и находить выходы в спорных ситуациях.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в данных ситуациях.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты.

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- высокий уровень спортивного мастерства по волейболу.

Содержание разделов программы 1-го года обучения.

1. Введение в дисциплину.

Современный волейбол и пути дальнейшего развития игры

Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся:

Влияние физических упражнений на работоспособность.

3. Правила и организация игры

основные положения правил игры;

4. Основы методики обучения

основные положения технических приемов;

основные положения тактических приемов.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения.

Ходьба, бег.

Общеразвивающие упражнения в движении.

Общеразвивающие упражнения на месте.

Упражнения на расслабление

Развитие силы.

Подвижные игры: «Передай и займи его место», «Перехвати шар», «Салки», «Светофор», «Передал-садись», «Мяч среднему», «Мяч в воздухе», «Не урони мяч», «Встречная эстафета», «Эстафета не потеряй мяч», «Гонка по кругу», «Пионербол» с элементами волейбола.

Упражнения для развития силы: с набивным мячом, в парах, с гантелями, для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника- с б/б мячами.

Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Развитие прыгучести.

Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, на гимнастической скамейке.

6. Техническая подготовка

Действия без мяча:

стойки волейболиста;

ходьба и бег, перемещаясь лицом;

перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд;

остановка шагом;

сочетание способов перемещений;

сочетание способов перемещений и стоек.

Действия с мячом:

передачи мяча сверху двумя руками;

передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки;

передача мяча сверху в пределах линии нападения вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки;

передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям;

передача мяча с наброса партнёра;

передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки;

передача мяча сверху в стену;

отбивание мяча снизу с наброса партнёра;

подбивание мяча снизу над собой;

подача, подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища;

подача мяча в стену (расстояние 3-4 м);

подача через сетку с близкого расстояния;

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

7. Тактическая подготовка

выбор места для выполнения верхней и нижней передачи;

выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу);

выбор места при приёме подачи;

выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.

8. Контрольные игры и соревнования

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

наблюдения за учащимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

проверку выполнения отдельных приемов техники игры;

систематический анализ игровой деятельности учащихся.

9. Промежуточная (итоговая) аттестация

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

№	Тема	Объем часов	Календарные сроки	
			по плану	по факту
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности по волейболу	1		
2	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	1		
3-6	Подвижные игры	4		
7	Правила и организация игры	1		
9-11	ОФП СФП	4		
12-13	Техническая подготовка. Действия без мяча.	2		
14	Итоговая аттестация. Сдача нормативов.	1		
15	Основы методики обучения. Основные положения технических приемов	1		
16-21	Общеразвивающие упражнения в движении. (16, 18, 20). Упражнения для развития силы. (17,19,21)	6		
22-24	Техническая подготовка. Действия без мяча.	3		
25-27	ОФП СФП.	3		
28-33	Техническая подготовка. Действия с мячом.	6		
34-36	Тактическая подготовка. Выбор места.	3		
37	Основы методики обучения	1		
38-41	ОФП СФП. Упражнения для воспитания быстроты.	4		
42-44	Техническая подготовка. Варианты передач.	3		
45-48	Тактическая подготовка. Выбор места для передач.	4		
49	Контрольные игры и соревнования	1		
50	Введение в дисциплину.	1		
51	Правила и организация игры	1		
52-53	ОФП СФП. Упражнения для воспитания быстроты.	2		
54-56	Техническая подготовка. Передачи мяча на месте	3		
57-59	Тактическая подготовка. Передачи мяча	3		
60-61	ОФП СФП. Акробатика.	2		
62-64	Техническая подготовка. Передача мяча сверху и снизу.	3		
65-67	Тактическая подготовка. Выбор места для передач.	3		

68-70	ОФП СФП. Упражнения для развития выносливости.	3		
71-75	Техническая подготовка. Передачи мяча в движении. Игра.	5		
76	Тактическая подготовка. Выбор места для передач.	1		
77-79	ОФП СФП. Упражнения на выносливость.	3		
80-83	Техническая подготовка Подачи.	4		
84-88	Тактическая подготовка. Прием с подачи.	5		
89	Контрольные игры и соревнования	1		
90-91	ОФП СФП. Упражнения для ловкости.	2		
92-96	Техническая подготовка. Чередование технических приёмов.	5		
97-99	Тактическая подготовка. Выбор способа отбивания мяча.	3		
100-101	Контрольные игры и соревнования	2		
102	Итоговая аттестация.	1		

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

Лист контроля реализации прохождения программы.

Дата контроля.	Период, который осуществляется контроль	Уроков по программе	Дано фактически	Причина расхожден ий	Подпись учителя	Подпись замдиректора.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика обучения». Изд. АСДЕМА 2002 г.

2. М.Я. Виленский Физическая культура 5-6-7, учебник для общеобразовательных организаций. М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.- М.: Просвещение, 2020

3. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский « Волейбол у истоков мастерства» Изд. ГРАНД Москва 1998 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>

2. <http://открытыйурок.рф/спорт-и-здоровье-детей> - Сайт 1 сентября. Раздел «Спорт в школе и здоровье детей»

3. <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Министерство просвещения РФ.

4. <https://resh.edu.ru/subject/23/> Российская Электронная школа