

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8» г.Кирова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивные игры»
5 класс(2 часа)**

Составитель программы
Ветошкина Е.Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Цели и задачи работы секции

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- Повышение общей физической подготовленности. Развитие специальных физических способностей.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

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 познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;**проговаривать** последовательность действий;

уметь **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **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, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Содержание | кол- |
|--|-----------|
| 1.Теорияфизическойкультуры | 13 |
| 1.1.Основыисториифизическойкультуры | 2 |
| 1.2.Системазнанийофизическойкультурекаквидесоциальнойдеятельности | 2 |
| 1.3.Знанияофункциональнойнаправленностифизическихупражнений,ихобразовательномивоспитательномзначении | 4 |
| 1.4.Закономерностипостроениясистемыиндивидуальныхзанятийпофизическойкультуре | 5 |
| 2Специальнаяподготовка | 55 |
| 2.1.Техникаигры.Подачи,передачи,прием,нападающиеудары,блокирование | 26 |
| 2.2.Тактикаигры:индивидуальные,групповые,командныедействия | 25 |
| 2.3.Соревнования | 4 |
| Общееколичествочасов | 68 |

Календарно - тематическое планирование

| Нед ели | Тип одгот овки | Названиетемы | К – вочас ов | Формы деятельности | Виды деятельности | Электронные ресурсы |
|------------|----------------------|---|--------------------|--------------------------------------|--|---|
| 1 | Теор. ОФП | Физическаякультура – важнейшеесредствовоспитанияиукре пленияздоровьяучащихся.Историяраз витияволейбола.ОФП | 2 | -викторина -круглый стол | познавательна я | https://fk12.ru/heskaya-kultura-klassy-vilenskiy/ |
| 2 | Теор. Техн. | Стойкииперемещения.Приемсверхуд вумяруками. Двусторонняяигра. | 2 | -секция | спортивно- оздоровитель ная игровая | https://fk12.ru/heskaya-kultura-klassy-vilenskiy/ |
| 3 | Техн. | Приемсверхудвумяруками. Двусторонняяигра. | 2 | -спортивные соревнования | спортивно- оздоровитель ная игровая | https://urait.ru/vnye-igry-prav tehnika-534867/ |
| 4 | Техн. | Передачамячассверхудвумяруками. | 2 | -секция | спортивно- оздоровитель ная | https://urait.ru/vnye-igry-prav tehnika-534867/ |
| 5 | Теор. Такт. | Приемсверхудвумяруками. Тактикасвободногонападения. | 2 | -секция | спортивно- оздоровитель ная | https://urait.ru/vnye-igry-prav tehnika-534867/ |
| 6 | Техн. | Техникапередвиженияпринападении | 2 | -секция | спортивно- оздоровитель ная | https://www.la oks/272552/ |
| 7 | Техн. | Перемещенияигрока.Приемснизудву мяруками. | 2 | -секция | спортивно- оздоровитель ная | https://www.la oks/272552/ |
| 8 | СФП | СФП Двусторонняя игра | 2 | -спортивные соревнования | Спортивно- оздоровитель ная Игровая | https://www.la oks/272552/ |
| 9 | Техн. | Приемсверхудвумярукаимвколоннах. Учебнаяигра | 2 | -час игр | Спортивно- оздоровитель ная Игровая | https://www.la oks/272552/ |
| 10 | Теор. Техн. | Приемснизудвумяруками.Двусторон няяигра. | 2 | -секция | спортивно- оздоровитель ная игровая | https://www.la oks/272552/ |
| 11 | ОФП | ОФП.Развитиесилымышцрук. Приемснизудвумярукаmicчерезсетку. | 2 | общественно- полезная практика | спортивно- оздоровитель ная | https://www.la oks/272552/ |
| 12 | Техн. | Прием- передачавдвиженииичерезсетку. | 2 | -секция | спортивно- оздоровитель ная | https://www.la oks/272552/ |
| 13 | Теор. СФП | СФП.Нападающийудар.Двустороння яигра. | 2 | -спортивные соревнования | спортивно- оздоровитель ная игровая | https://urait.ru/vnye-igry-prav tehnika-534867/ |

| | | | | | | |
|----|--------------|---|---|---------|---------------------------------------|---|
| 14 | Такт | Тактика нападения. СФП. Нападающий удар из зоны 4. | 2 | -секция | спортивно-оздоровительная | https://urait.ru/vnye-igry-pravtehnika-534867 |
| 15 | Техн. | Нападающий удар, техника блокирования. Двусторонняя игра. | 2 | -секция | спортивно-оздоровительная | https://urait.ru/vnye-igry-pravtehnika-534867 |
| 16 | Техн. | Закрепление изученных технических приемов. Двусторонняя игра. | 2 | -секция | спортивно-оздоровительная; игровая | https://fk12.ru/heskaya-kultury-klassy-vilenskii |
| 17 | Техн. СФП | Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра. СФП | 2 | -секция | спортивно-оздоровительная; игровая | https://urait.ru/vnye-igry-pravtehnika-534867 |

| | | | | | | |
|----|------------------|--|---|-------------------------------|---------------------------------------|---|
| 18 | Такт. | Тактика нападения. Нападающий удар вторым темпом. Двусторонняя игра. | 2 | -секция | спортивно-оздоровительная; игровая | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 19 | Такт. | Совершенствование изученных приемов. Двусторонняя игра. | 2 | -секция | спортивно-оздоровительная игровая | https://urait.ru/rativnye-igry-praktika-tehnika |
| 20 | Теор. ОФП | Силовая подача. Прием подачи. Расстановка игроков в защите. ОФП. | 2 | общественно-полезная практика | спортивно-оздоровительная | https://fk12.ru/icheskaya-kultury-klassy-vilenskii |
| 21 | Техн. | Прием передачи двумя руками из спину. Техника группового блокирования. | 2 | -секция | спортивно-оздоровительная; игровая | https://urait.ru/rativnye-igry-praktika-tehnika |
| 22 | Техн. | Прием передачи двумя руками из спину. Техника группового блокирования. | 2 | -секция | спортивно-оздоровительная | https://www.lalbooks/272552/ |
| 23 | Теор. Интегр. | Закаливание организма спортсмена. Двусторонняя игра. | 2 | общественно-полезная практика | спортивно-оздоровительная; игровая | https://www.lalbooks/272552/ |
| 24 | Техн. | Сочетание изученных технических приемов. Двусторонняя игра. | 2 | -секция | спортивно-оздоровительная; игровая | https://www.lalbooks/272552/ |
| 25 | Контр. | Тестовые задания на передачи, прием, нападающий удар. | 2 | -викторины -олимпиады | познавательная | https://fk12.ru/icheskaya-kultury-klassy-vilenskii |
| 26 | Такт. | Командные действия в нападении и в защите. | 2 | -секция | спортивно-оздоровительная | https://www.lalbooks/272552/ |
| 27 | Техн. | Сочетание изученных технических приемов. Двусторонняя игра. | 2 | Секция | спортивно-оздоровительная | https://fk12.ru/icheskaya-kultury-klassy-vilenskii |

| | | | | | | |
|----|-----------|--|---|-------------------------------|---------------------------|---|
| 28 | Теор. ОФП | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Двусторонняя игра. | 2 | общественно-полезная практика | спортивно-оздоровительная | https://www.laibooks/272552/ |
| 29 | Интегр. | Психологические аспекты соревновательной деятельности. | 2 | общественно-полезная практика | познавательная | https://fk12.ru/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 30 | Интегр. | Двусторонняя игра. | 2 | Секция | игровая | https://www.nt.ru/books/272552/ |
| 31 | Такт. | Использование изученных технических и тактических приемов в игровой обстановке. | 2 | Секция | игровая | https://fk12.ru/oks/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 32 | Техн. | Использование изученных технических и тактических приемов в игровой обстановке.. | 2 | Секция | игровая | https://www.nt.ru/books/272552/ |
| 33 | Интегр. | Участие в соревнованиях по плану районной и городской спартакиады школьников. | 2 | соревнования | игровая | https://fk12.ru/oks/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 34 | Интегр. | Участие в соревнованиях по плану районной и городской спартакиады школьников. | 2 | соревнования | игровая | https://www.nt.ru/books/272552/ |