

Пояснительная записка.

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по спортивным играм во внеурочной деятельности школьников. Внеурочная деятельность опирается на содержание основного образования, интегрирует с ним, что позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, решая тем самым одну из наиболее сложных проблем современной педагогики. В процессе совместной творческой деятельности учителя и обучающегося происходит становление личности ребенка. Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья, ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Цель программы: обучить учащихся основным приемам техники игры в пионербол (по правилам волейбола)

Задачи программы:

- вооружение знаниями по истории развития спортивных игр и правилам игр;
- обучение учащихся технике каждой спортивной игры;
- обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Формы и методы работы предусматривают проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, участие в школьных, районных и областных соревнованиях.

2. Результаты рабочей программы.

Личностные и метапредметные результаты внеурочной деятельности

знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и

защите;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- призовые места на соревнованиях
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тематика занятий:

Теория (1 час). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (20 часов).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (10 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений, учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общefизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общefизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методы и формы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		теория	практика
1.	Теория	1	
2.	Специальная подготовка техническая		20
3.	Специальная подготовка тактическая		10
4.	ОФП	На каждом занятии	
5.	Соревнования		4
Итого:		1	34

**5.Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности
«От игры к спорту»
5 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока	
		план	факт
1.	Инструктаж ТБ. Правила Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности		
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		
3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке		
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		
5.	Приём мяча двумя руками снизу		
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
9.	Позиционное нападение. Учебная игра		
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
12.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
13.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		
14.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		
15.	Двусторонняя игра		
16.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		
17.	Стойка игрока. Перемещение в сойке		
18.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		
19.	Приём мяча двумя руками снизу		
20.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		
21.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		
22.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
23.	Позиционное нападение. Учебная игра		
24.	Верхняя подача мяча		
25.	Нижняя подача мяча		
26.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		
27.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		
28.	Верхняя подача, нижний прием		
29.	Нападающий удар, нижний прием		
30.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
31.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		
32.	Соревнование в группах. Итоговое занятие		
33.	Соревнование в группах. Итоговое занятие		
34.	Соревнование в группах. Итоговое занятие		

Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования Кировской области
Муниципальное образование «Город Киров»
МБОУ СОШ с УИОП № 9 г. Кирова

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«От игры к спорту.»
для 5-6 классов