

УТВЕРЖДЕНО: ***
Директор МУНИЦИПАЛЬНОЕ
МКОУ «Аносовская СОШ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
Приказ № 01/09-2023 г.



СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директор по ВР
МКОУ Аносовская СОШ
Крашенинникова О.Н.
« 31 » 08 2023 г.

РАССМОТРЕНО:
МО учителей начальных классов
МКОУ Аносовская СОШ
протокол № 7
от « 30 » 08 2023 г.

Рабочая программа кружка
«Спортивные игры»
на 2023 – 2024 учебный год
5-9 классы

Программу составил:
учитель физической культуры
МКОУ Аносовская СОШ
Агапова Е.Н.

СПОРТИВНЫЙ КРУЖОК «ВОЛЕЙБОЛ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Волейбол» внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2012г;

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. Москва. «Просвещение» 2010 г

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно, мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цели и задачи

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Место программы в учебном плане

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класс. На реализацию программы отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов в год и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	2	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	2	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	
11.	Нижняя прямая	2	
12.	Верхняя прямая	2	
13.	Учебная игра Волейбол	2	
14.	Подача в прыжке	2	
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	
17.	Прием мяча снизу двумя руками	2	
18.	Прием мяча сверху двумя руками	2	

19.	Прием мяча, отраженного сеткой	2	
20.	Совершенствование техники приема мяча.	2	
21.	Учебная игра Волейбол	2	
22.	Одиночное блокирование	2	
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	
24.	Страховка при блокировании	2	
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	
26.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	
27.	Учебная игра Волейбол	2	
28.	Командные тактические действия в нападении, защите	2	
29.	Двухсторонняя учебная игра	2	
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	
31.	Игры, развивающие физические способности	2	
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	
33.	Судейство учебной игры в волейбол	2	
34.	Игра Волейбол.	2	

Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».

Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы:

1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. Москва. «Просвещение» 2010.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2012