

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Иргейская средняя общеобразовательная школа»**

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 Гимгатулина Г.А.

« 31 » 08 2018 г.

протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО»


Заместитель директора

 Гамбалеvская О.М.

« 31 » 08 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

 Суровцева Т.А.

« 31 » 08 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учителя Кухта Ивана Сергеевича

(Ф.И.О. учителя, квалификационная категория)

Внеурочной занятие спортивные игры

Направление развития личности спортивно-оздоровительное

Класс 5-6

Срок реализации программы 2018 – 2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры» является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цель программы:

1. Содействовать укреплению здоровья детей 11-12 лет.
2. Воспитывать моральные и волевые качества у детей, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи программы:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Программа курса волейбол рассчитана на детей в возрасте 12-18 лет.

Срок реализации данной программы - 2 года.

В неделю проводится 1 занятия. Общее количество за год - 34 занятия.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. На занятиях с детьми целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Ожидаемый результат:

по окончании занятий ребята должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Форма подведение итогов: участие в соревнованиях по волейболу

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи
 - техника выполнения прямой нижней подачи;
 - прямая верхняя подача;
 - ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.
2. Передачи
 - верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
 - приём мяча снизу двумя руками;
 - верхняя передача двумя руками над собой через голову;
 - верхняя передача двумя руками в прыжке.
3. Нападающий удар
 - техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
 - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.
4. Комбинированные упражнения - подача - передача;
 - подача - передача - нападающий удар;
 - передача - нападающий удар - передача (игра в защите).
5. Учебно-тренировочные игры
 - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
 - отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.
6. Судейство игр
 - отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры в волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получает представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с обучающимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Методическое обеспечение

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт»
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М - «Физкультура и спорт
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение»
4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов
5. Методические журналы физкультуры в школе.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения 5-бклассы

№	Дата	Тема занятия	Общее количество часов
1		Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	1
2		Правила спортивной игры «Американка»	1
3		Передача мяча через сетку двумя руками.	1
4		Прием мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
5		Прием мяча снизу двумя руками и в падении .	1
6		Передвижения приставными шагами и с крестным шагом.	1
7		Прием мяча с низу двумя руками .	1
8		Отработка подачи мяча через сетку двумя руками.	1
9		Прием мяча сверху двумя руками на месте.	1
10		Передвижение крестным шагом.	1
11		Развитие выносливости.	1
12		Укрепление опорно-двигательного аппарата.	1
13		Прием и передача мяча в движении.	1
14		Движение двойным шагом.	1
15		Движение с крестным шагом.	1
16		Развитие быстроты и ловкости.	1
17		Развитие координации движения	1
18		Нижняя прямая подача.	1
19		Верхняя прямая подача.	1
20		Прием и передача мяча в движении.	1
21		Отработка передачи мяча в движении.	1
22		Отработка нападающего удара.	1
23		Одиночное блокирование.	1
24		Действие в нападении и защите	1
25		Двойное блокирование.	1
26		Игра «Мяча нет», «мяч есть».	1
27		Высокая - атакующий удар, блокирование.	1
28		Средняя - прием подачи.	1
29		Низкая - прием мяча после атакующего удара.	1
30		Верхняя подача мяча.	1
31		Нижняя подача мяча.	1
32		Учебная игра «Американка» «Волейбол»	1
33		Спортивная игра	1
34		Соревнование по волейболу	1
		Итого	34