МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УСТЬ- КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО
Директор школы
_____ Т.Г. Байдина
«28» мая 2020года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности спортивная секция
«Спортивные игры, волейбол»
(направление спортивно-оздоровительное) 5-8 классы

Учитель:
Голдобин Александр Александрович,
учитель физической культуры

с. Усть-Качка, 2020 г.

Пояснительная записка.

Секция «спортивные игры» носит спортивно-оздоровительную направленность. Занятие группы рассчитано на 1 месяц, для учащихся 5-8 классов (возраст 11-15 лет) 2 раза в неделю (всего 20 часов), время проведения занятий – первая половина дня.
На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.
Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей.
Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.
Секция «спортивные игры» носит спортивно-оздоровительную направленность

Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,
пропаганда ЗОЖ.
-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение Необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

Задача занятий:

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Занятия секции спортивных игр «спортивные игры» (мальчики) проводятся на свежем воздухе, на стадионе школы 2 раза в неделю по 2 часу (всего 20 часов в месяц).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Основной принцип работы кружка по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В секцию принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Подведение итогов: В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся

при обретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Содержание программы.

Теоретические занятия - 1 ***(час)***

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

<u>Практические занятия</u>* - 19 *часов

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

***Практические занятия* по технике нападения.**

Действия без мяча. *<u>Перемещения и стойки</u>:- стартовая стойка (И.п.)« сочетании* с *перемещениями;*

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *<u>Передача мяча сверху двумя руками</u>: - передача на точность,* с *перемещением в парах;*

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

№	Тема	Содержание	Кл-во часов

1	Нижняя прямая подача. Нападающий удар	Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике	2
2	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.	2
3	.	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку.	2
4	Прием мяча с падением	Падение на спину, бедро - спину, набок, на голени, кувырок, на грудь.	2

5	Блокирован ие одиночное	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	2
6	Индивидуал ьные и групповые действия в нападении	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	2
7	Индивидуал ьная тактика подач.	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	2
8	Индивидуал ьная тактика приёма мяча.	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости.	2
9	Индивидуал ьные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	
10	Индивидуал	Упражнения для развития	2

	ьные тактические действия блокирующ его игрока	прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы.	

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;

Список литературы.

1.Абрамов Э.Н., Бобкова л.г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. - Курган: ИПКиПРО Курганской области,2006. - 22 с.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Фен икс, 2004. - 192 с.

3. Матвеев ЛЛ. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. - метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство АСТ; 000 «Издательство Астрель», 2003. - 626 с.

5. Холодов ж.к., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта:Учебное пособие для студентов ВУЗов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Изд. Дом «Академия», 200] -480 с. 1984г.