


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КЕЛЬЧИЮРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА
ИМЕНИ А.Ф. СМЕТАНИНА»

«А.Ф. СМЕТАНИН НИМА КЕЛЬЧИЮРСА ШӨР ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪӨМКҮД ВЕЛӨДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
 И.А. Вокуева



УТВЕРЖДАЮ
Директор

 Л.Н. Семьяшкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

волейбол

название программы

спортивно-оздоровительная

направленность

основное общее (5- 9 классы)

уровень образования (с указанием класса)

1 год

срок реализации

Канев Анатолий Дмитриевич

кем – ФИО учителя составившего рабочую программу курса внеурочной деятельности

Пояснительная записка

Данный курс внеурочной деятельности разработан для реализации в средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа курса рассчитана на учащихся 5-11 классов. Она предусматривает изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа курса «Спортивные игры» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

- Совершенствование игры в волейбол, пионербол;
- Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

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.

Предметные результаты:

обучающиеся должны знать:

– особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

– правила оказания первой помощи;

– способы сохранения и укрепления здоровья;

– свои права и права других людей;

– влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

– значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

– составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

– выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

– заботиться о своём здоровье;

– применять коммуникативные и презентационные навыки;

– оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

– находить выход из стрессовых ситуаций;

– принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

– адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

– отвечать за свои поступки;

– отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

обучающиеся смогут получить знания:

– значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

– правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

– названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

– наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

– упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Техника безопасности при занятиях на свежем воздухе. Закаливание. Правила по предупреждению травматизма на занятиях волейболом. Стойка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам «пионербол».

Верхний прием-передача мяча. Нижняя подача. Игра по упрощенным правилам «пионербол». Игра «пионербол».

Эстафеты с элементами легкой атлетики. Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Стойки и перемещения.

Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.

Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Эстафеты.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.

Подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача двумя руками сверху и после передачи вперёд.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар. Комбинированные эстафеты.

Волейбол.

Основные формы организации занятий:

организация подвижных игр, весёлые старты, соревнования.

Виды деятельности:

- игровая (подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, игры на свежем воздухе)
- познавательная (знакомство с правилами игр, требованиями, предупреждение травматизма, беседы про здоровый образ жизни, вредные привычки, посещение тренажерного зала, встречи с взрослыми спортсменами)
- спортивно-оздоровительная (соревнования, тренировочные игры)

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Виды деятельности	Количество часов
1	Правила по предупреждению травматизма на занятиях волейболом. Стойка волейболиста. Игра по упрощенным правилам	Ведение мяча. Командная игра.	2
2	Правила игры. Игра по упрощенным правилам «пионербол».	Оказание первой помощи. Командная игра.	2
3	Техника безопасности при занятиях на свежем воздухе. Закаливание. Самый меткий(снежки).	Подвижные игры на свежем воздухе. Просмотр видеоролика.	1
4	Верхний прием-передача мяча. Игра по упрощенным правилам «пионербол».	Прием-передача мяча. Командная игра.	1
5	Нижний прием-передача мяча. Игра по упрощенным правилам «пионербол».	Прием-передача мяча. Командная игра.	1
6	Нижняя подача. Игра по упрощенным правилам «пионербол».	Подача. Командная игра	1
7	Игра «пионербол»	Командная игра	2
8	Игра «пионербол». Волейбол.	Командная игра	1
9	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Эстафета	1
10	Игры по выбору.	Подвижные игры.	2
11	Игра – соревнование.	Командная игра	2
12	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола.	Стойки, перемещения. Подвижные игры.	1
13	Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	Передача мяча сверху.	1
14	Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Эстафеты.	Передача мяча сверху Эстафеты.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.	Передача, подача.	1
16	Подача через сетку из-за лицевой линии.	Подача	2
17	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача двумя руками сверху и после передачи вперёд.	Подача, прием, передача	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар. Комбинированные эстафеты.	Подача, прием, передача. Нападающий удар. Эстафеты.	1
19	Волейбол. Соревнование команд.	Соревнование.	2
20	Волейбол. Соревнование команд.	Соревнование.	2
21	Игры по выбору.	Командная игра.	2
Всего: 30 часов			