

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоозерновская средняя школа города Евпатории Республики Крым»

Согласовано

На заседании МО  
Ольга Васильевна Котова  
Подпись ФИО

Протокол МО № 1

От «17» августа 2020 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР  
МБОУ «НСШ»  
С.А. Шелтицкая  
Подпись ФИО

От «18» авг 2020 г.

Утверждено

Директор МБОУ «НСШ»  
Т.А. Полисан  
Подпись ФИО

Приказ № 97Б

От «4» авг 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления

«Спортивные звездочки»  
для 6 класса

ПРИНЯТО на заседании  
педагогического совета  
протокол № 76  
от 31.08 2020г.

Составитель программы  
Котова Ольга Васильевна,  
соответствует занимаемой  
должности

2020-2021 учебный год.

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе: Рабочей программы по физической культуре 5 – 9 классов. Автор В.И.Лях, 2011 г. и внеурочной деятельности учащихся. Волейбол. Автор Г.А. Колодницкий.- М.: Просвещение, 2011 г.

На занятиях по волейболу в рамках внеурочной деятельности могут заниматься дети, проявившие интерес к этому уникальному виду спорта в возрасте от 11 до 12 лет (учащиеся 5 – 6 классов).

Программа занятий предусматривает распределение учебного материала на один год обучения по причине смены интересов занимающихся.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи занятий заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, формированию активной жизненной позиции, воспитанию волевых качеств, выносливости и настойчивости, взаимопомощи.

Основной принцип работы занятий по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки занимающихся на занятиях и во внеурочной деятельности по волейболу является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений РФ в числе основных и важных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно – оздоровительное направление.

В связи с этим ставятся и реализуются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям.
2. Второй задачей является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

## **Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение следующих результатов:

### **Личностные результаты:**

- знание истории российского спорта и волейбола;
- формирование способности к саморазвитию и самообразованию.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели обучения;
- владение основами самоконтроля;
- умение работать индивидуально, в группе и в команде.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры, спорта и волейбола, в частности;
- приобретение опыта участия в соревнованиях, организации самостоятельных занятий спортом.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать внеурочные занятия по волейболу с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных учителем совместно с занимающимися.

На занятия приходят дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

В конце обучения по разделам и по окончании года обучения проходят творческие и спортивные испытания.

## Содержание программы.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественное и государственное значение физической культуры и спорта в России. Задачи развития массовой физической культуры.

**Физическая культура и спорт в Краснодарском крае.** Организация, задачи работы спортивных коллективов в Краснодарском крае. Спортивные достижения края. Олимпийцы края.

**Сведения о строении и функциях организма.** Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

**Места занятий и инвентарь.** Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование места занятий.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Основы техники и тактики игры.** Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Практические занятия. Общая физическая подготовка.** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятия о строе и командах.

Шеренга, колонна, строй, дистанция и интервал. Виды строя. Виды размыкания.

Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Действия в строю на месте и в движениях. Походный и строевой шаг. Переход шага на бег и бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза, головы. Упражнения с набивными мячами, гантелями. Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением до 40 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Эстафетный бег. Прыжки через планку. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

*Метание.* Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

*Спортивные игры.* Баскетбол – ловля, передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

*Подвижные игры.* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву» «Третий лишний», «Круговая эстафета», «Гонка мячей», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета».

**Специальная физическая подготовка.**

*Техника нападения.* Перемещения и стойки. Сочетания способов перемещения.

*Действия с мячом.* Передачи мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; отбивание мяча; передачи в парах. Подача мяча: нижняя прямая; подача мяча через сетку; подача в стенку; подача нижняя боковая.

*Техника защиты.* Перемещения и стойки.

*Тактическая подготовка. Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Групповые действия.

*Подвижные игры:* «Вызов», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с выполнением разнообразных сочетаний и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом в руках.

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

### Тематический план занятий

№	Наименование темы	Авторская программа	Рабочая программа
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1
2.	Физическая культура и спорт в Республике Крым	1	1
3.	Сведения о строении и функциях организма	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1
6.	Правила игры в волейбол	1	1
7.	Места занятий и инвентарь	1	1
8.	Общая и специальная физическая подготовка	14	14
9.	Основы техники и тактики	13	13
	ИТОГО	34	34

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1.	Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности.		
2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра " Перестрелка"		
3.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Влияние физических упражнений на организм человека		
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие гибкости; Игра «пионербол» с элементами волейбола.		
5.	Приём мяча двумя руками снизу. Эстафеты.		
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками.		
7.	Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости.		
8.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.		
9.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы.		
10.	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону Специфика средств общей и специальной физической подготовки.		
11.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.		
12.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам Закаливание организма.		
13.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		
14.	Игра «пионербол» Виды соревнований.		
15.	Двусторонняя игра		
16.	Игра «пионербол»		
17.	Игра «пионербол»		
18.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
19.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
20.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
21.	Двухсторонняя игра с заданием		

22.	Двухсторонняя игра с заданием. Вредные привычки и их профилактика		
23.	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3		
24.	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3		
25.	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3		
26.	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.		
27.	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.		
28.	Посещение тренировки в ДЮСШ.		
29.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		
30.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		
31.	Соревнование в группах		
32.	Соревнование в группах		
33.	Соревнование школьные среди классов . Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.		
34.	Соревнования между школами. Разбор проведённых игр. Итоговое занятие		
	<b>Итого 34 часа</b>		