

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 с.Измалково
Измалковского муниципального района
Липецкой области»**

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей физической культуры и ОБЖ
протокол №1
от 28.08.2019г

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ СОШ №1 с.Измалково
Измалковского района
протокол №203
от 29.08.2019

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
по спортивно – оздоровительному направлению
для 9 классов**

Составил
учитель физической культуры
Щеглов А.В.

2019-2020 учебный год

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности спортивные игры «Волейбол»

ЛИЧНОСТНЫЕ

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя; понимать цель выполняемых действий;

различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями; взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Данная программа внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные результаты:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового

образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

2.Содержание программы внеурочной деятельности

В программе выделяются четыре раздела:

- 1.Основы знаний.
- 2.Общая физическая подготовка.
- 3.Специальная подготовка.
4. Показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе « Показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся:

контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол (пионербол); места занятий, инвентарь.

Общая физическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения; гимнастические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть): упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; подвижные игры; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах

мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; техника нападения (практическая часть): перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча; техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Тактическая подготовка.

Тактика нападения: индивидуальные действия; командные действия.

Тактика защиты: индивидуальные действия; командные действия.

Контрольные игры и соревнования.

Теоретическая часть: правила соревнований

Практическая часть: соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.

Учебно-тренировочные игры.

Физическая подготовленность.

Показатели двигательной подготовленности.

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	б-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6

В результате реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние

3. Тематическое планирование 9А класс

№	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	4.09. 2019	
2	Стойка игрока (исходные положения). Правила волейбола. Игра с заданиями.	11.09	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	18.09	
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	25.09	
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	2.10	
6	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	9.10	
7	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	16.10	
8	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	23.10	
9	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	30.10	
10	Одиночное блокирование, страховка при блокировании.	13.11	

11	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	20.11	
12	Групповые тактические действия в нападении, защите	27.11	
13	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	4.12	
14	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	11.12	
15	Прямой нападающий удар (по ходу).	18.12	
16	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	25.12	
17	Учебно-тренировочная игра в мини-волейбол.	15.01.	
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	22.01	
19	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	29.01	
20	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	5.02	
21	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	12.02	
22	Совершенствование координационных способностей.	19.02	
23	Совершенствование выносливости.	26.02	
24	Прием мяча, отраженного сеткой.	4.03	
25	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	11.03	
26	Обучение технике прямого нападающего удара.	18.03	
27	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1.04	
28	Совершенствование координационных способностей.	8.04	
29	Обучение тактике игры.	15.04	
30	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	22.04	
31	Игра в нападении в зоне 3.	29.04	
32	Игра в защите.	6.05	
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	13.05	
34	Совершенствование тактики игры в защите.	20.05	
35	Судейство учебной игры в волейбол.	20.05	

3. Тематическое планирование

9 Б класс

№	Тема занятия	Дата план	Дата факт
---	--------------	-----------	-----------

1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	6.09. 2019г	
2	Стойка игрока (исходные положения). Правила волейбола. Игра с заданиями.	13.09	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	20.09	
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	27.09	
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	4.10	
6	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	11.10	
7	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	18.10	
8	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	25.10	
9	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1.11	
10	Одиночное блокирование, страховка при блокировании.	15.11	
11	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	22.11	
12	Групповые тактические действия в нападении, защите	29.11	
13	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	6.12	
14	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	13.12	
15	Прямой нападающий удар (по ходу).	20.12	
16	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	27.12	
17	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10.01.	
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	17.01	
19	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	24.01	
20	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	31.01	
21	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	7.02	
22	Совершенствование координационных способностей.	14.02	
23	Совершенствование выносливости.	21.02	
24	Прием мяча, отраженного сеткой.	28.02	
25	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	6.03	
26	Обучение технике прямого нападающего удара.	13.03	
27	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	20.03	
28	Совершенствование координационных способностей.	3.04	

29	Обучение тактике игры.	10.04	
30	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	17.04	
31	Игра в нападении в зоне 3.	24.04	
32	Игра в защите.	8.05	
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	15.05	
34	Совершенствование тактики игры в защите.	22.05	
35	Судейство учебной игры в волейбол.	22.05	