

Комитет Администрации Косихинского района Алтайского края по образованию и делам молодёжи
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лосихинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Протокол заседания
методического совета
от «30» 08 2023 г № 1

Согласовано:
Протокол заседания
педагогического совета
от «31» 08 2023 г № 1

Утверждено:
Директор школы:

Плотникова Т.В./
Приказ № 75 от «01» 09 2023 г



Программа
внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
«Спортландия»
Срок реализации 2023-2024 учебный год

Составитель:
Плотникова Татьяна Валентиновна
учитель физической культуры

с. Лосиха 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортландия» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основе примерной программы: «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол»: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа внеурочной деятельности «Спортландия» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Программа внеурочной деятельности «Спортландия» для детей 5-6 классов включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 5-6 класса и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления.

Программа рассчитана на 35 учебных часов (занятий) из расчета 1 час в неделю.

Планируемые результаты изучения программы

Личностные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих личностных УУД.:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих регулятивных УУД::

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих познавательных УУД::

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- выявлять связь занятий пионерболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, спортивных играх.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих коммуникативных УУД::

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **знать:**

- понятия о технике и тактике игры;
- предупреждение травматизма;
- основные положения правил игры в пионербол;
- нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Должны уметь:

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей;
- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке;
- техника выполнения нападающего броска;
- нападающий бросок с разных зон;
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;
- комбинированные упражнения;
- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу);
- отработка навыков судейства школьных соревнований.

Основное содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, притавной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения. В падении.

III. Техничко-тактические приемы

1. Подача мяча

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после двух шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок

- техника выполнения нападающего броска;
- Нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

5. Комбинированные упражнения

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	
2	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1	
3	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1	
4	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	1	
5	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1	
6	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	1	
7	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м	1	
8	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	1	
9	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	1	
10	Подача мяча. Приём мяча после подачи	1	
11	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	1	
12	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	
13	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1	
14	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	1	

15	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	1	
16	Передача мяча через сетку с места.	1	
17	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	1	
18	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	
19	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	
20	Контроль выполнения подачи мяча.	1	
21	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1	
22	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	
23	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	1	
24	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
25	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	1	
26	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	1	
27	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	
28	Обучение блокированию.	1	
29	Контроль выполнения передачи мяча	1	
30	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1	

31	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1	
32	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения с набивными мячами.	1	
33	Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством.	1	
34	Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством.	1	
35	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	1	
	Итого 35 часов		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1	ТБ при проведении игры. Правил игры в пионербол. Передвижение игроков по площадке.	1	
2	Подача мяча. Передача мяча в парах на месте, в движении.	1	
3	Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	1	
4	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	
5	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1	
6	Подача мяча. Беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол.	1	
7	Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств.	1	
8	Обучение нападающему броску. Тренировочная игра в пионербол.	1	
9	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Нападающий бросок.	1	
10	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	1	
11	Нападающий бросок с первой линии. Передачи мяча в парах.	1	
12	Нападающий бросок со второй линии. Блокирование.	1	
13	Блокирование нападающего броска. Развитие двигательных качеств.	1	
14	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	1	
15	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	1	

16	Обучение приему мяча от сетки. Тренировочная игра в пионербол.	1	
17	Формирование навыков командных действий. Прием мяча от сетки.	1	
18	Подачи мяча по зонам. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1	
19	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	1	
20	Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
21	Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча.	1	
22	Игра с индивидуальными заданиями. Прием мяча после подачи	1	
23	Нападающий бросок с первой линии. Передачи мяча в парах, тройках, кругу.	1	
24	Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств.	1	
25	Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
26	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре.	1	
27	. Закрепление командных тактических действий в игре. Развитие двигательных качеств. Силовые упражнения.	1	
28	Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	1	
29	Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча.	1	
30	Игра с индивидуальными заданиями. Подача мяча.	1	

31	Закрепление блокирования нападающего броска. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
32	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	1	
33	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
34	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре.	1	
35	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре.	1	
	Итого 35 часов		

Лист корректировки рабочей программы (2019-2020 учебный год)

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту	Подпись зам по УВР