

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

МКОУ Зимняцкая СОШ

РАССМОТРЕНО

ТГ учителей
гуманитарного цикла

Шубина О.В.

Протокол _1____

от «30__» _08_ 20_24_ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
Зимняцкой СОШ

Агапцова Е.Н.

Приказ № _130-о____

от «_2__» __09__ 2024__ г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Спортивные игры

6а-7а классы

хутор Зимняцкий 2024

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 6-7 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС О у/о - федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Программы дополнительного образования составлена на основе ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373, с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 г. № 1576;
- Учебного плана МКОУ Зимняцкая СОШ на 2024-2025 учебный год;

Актуальность и целесообразность программы.

В современных условиях проблема сохранения здоровья чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это неблагоприятная экологическая обстановка, нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе и курения, алкоголизма и наркомании. Программа «Спортивные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные игры отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь. Соревнования по волейболу носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают подвижность суставов, координационные способности.

Целесообразность программы- в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных игр занимающимися для успешного участия в школьных, районных соревнованиях и использование этих игр во внеурочное время.

Цель и задачи курса внеурочной деятельности.

Цель – формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол, укрепление здоровья и содействие гармоническому развитию.

Задачи:

- овладение теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- развитие основных физических качеств (силу, ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества);
- воспитание нравственных качеств (целеустремленность, организованность, дисциплинированность и умение в нужный момент мобилизовать свои физические и духовные силы);
- воспитание волевых и психологических качеств (смелость, решительность, настойчивость, волю к победе).

Формы организации кружковой деятельности.

На занятиях кружка освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными и наглядными методами. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго-регламентированного упражнения и повторный.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Продолжительность занятия 40 минут. Возраст занимающихся 12-13 лет (6-7 класс).

Планируемые результаты

После освоения программы обучающиеся должны

знать /понимать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические и тактические действия по волейболу (индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите)
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование темы занятий и содержание работы		Дата
--------------	--	--	-------------

		<i>Кол- во часов</i>	<i>план</i>	<i>факт</i>
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками.	1		
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Передача мяча сверху над собой. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
3	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча сверху над собой и в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1		
4	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча сверху в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игра в волейбол.	1		
5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча сверху в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Игра в волейбол.	1		
6	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча в парах, в тройках. Введение в начальные игровые ситуации. Игра в волейбол.	1		
7	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Передачи мяча в парах, в тройках. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	1		
8	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	1		
9	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки.	1		

	Верхняя передача, прием мяча снизу. Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания. Нижняя прямая подача. Упражнения для обучения приёма мяча с подачи. Игра в волейбол.			
10	Общая физическая подготовка. Верхняя передача, прием мяча снизу. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя прямая подача. Упражнения для обучения приёма мяча с подачи. Игра в волейбол.	1		
11	Специальная физическая подготовка. Комбинации из разученных элементов в парах. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	1		
12	Общая физическая подготовка. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	1		
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача в заданную зону. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
14	Специальная физическая подготовка. Передача и прием мяча. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игра «Перестрелка».	1		
15	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра в волейбол.	1		
16	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	1		
17	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
18	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Техника обманных ударов. Передачи для нападающих действий.	1		

	Организация и проведение соревнований.			
19	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.	1		
20	Общая физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча стоя спиной к сетке. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1		
21	Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Передача мяча стоя спиной к сетке. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
22	Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Передача мяча стоя спиной к сетке. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1		
23	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
25	Общая физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
26	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1		
27	Специальная физическая подготовка. Обучение нападающему удару. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
28	Общая физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1		

29	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прыжковые упражнения. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение нападающему удару Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1		
30	Общая физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар. Страховка игроков. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1		
31	Специальная физическая подготовка. Совершенствование приема и передач мяча. Нападающий удар. Страховка игроков. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
32	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Упражнения с набивным мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нападающий удар. Страховка игроков. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
33	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1		
34	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Контроль двигательной подготовленности. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		