

Рассмотрено

На заседании МО учителей

Решено, 05.08, решено

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Руководитель МО Зур- / Зуркова И

Согласовано

зам. директора по ВР

М. Р. Ермишева

«30» сентября 2024 г.

Утверждено

директор МОУ СП № 3

С.В. Прохорова

«30» сентября 2024 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №3 Тракторозаводского района Волгограда»

Программа внеурочной деятельности «Мини-волейбол»

для учащихся 5-6 классов

Составитель: педагог дополнительного образования Зарубин А.А.

2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

к программе «Мини-волейбол» для учащихся 5-6 классов

Программа разработана на основе: авторской программы. Авторы Лях В.И., Задневич А.А. Комплексная программа физического воспитания - М.: «Просвещение», 2012; авторской программы. Авторы Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.— М. Советский спорт, 2004.

Программа рассчитана на учащихся 5-6 классов.

Цель курса: углубленное изучение спортивной игры «волейбол»

Задачи:

- Обучить правилам игры
- Сформировать мотивацию сохранения и приумножения здоровья при помощи игры.
- Развивать физические качества: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости
- Воспитывать инициативность, уверенность в себе, настойчивость и развивать силу воли, привычки и навыки здорового образа жизни.

Описание места предмета в учебном плане:

Данная программа рассчитана на 34 учебных часа. Занятия проходят по одному часу в неделю. Продолжительность занятий 40 минут. Программа построена с учётом возрастных особенностей подростков (возраст —5-6 класс)

Содержание курса:

Программа внеурочной деятельности курса «Мини-волейбол» для учащихся 5-6-х классов состоит из следующих разделов:

Теория (2ч)

Техника и тактика защиты (12ч)

Техника и тактика нападения (10ч)

Общая физическая подготовка (5ч)

Специальная физическая подготовка (3ч)

Соревнования (2ч)

Планируемые результаты изучения программы:

учащиеся научатся:

- выполнять требования по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- понимать и исправлять допущенные ошибки при выполнении различных упражнений;
- взаимодействовать в коллективе класса, группы.

учащиеся получат возможность развивать умения и навыки:

- использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;
- выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;
- обращаться с инвентарем и оборудованием;

– вести наближдения за своей физической подготовленностью.

Формы и методы работы:

Игровой метод, метод круговой тренировки, метод вариативного упражнения, повторный метод.

Формы занятий:

- Практикумы;

УМК и техническое оснащение:

Методическая литература.

Для учащихся:

- Физическая культура. Основы знаний. Лукьяненко В. П. – М.: Советский спорт, 2007;

- Физическая культура. Учебник 5-9 класс. Лях В. И. – М. Просвещение, 2007;

Для учителя:

- Учебно-методическое пособие. Шаповалов С.И., Влудилина М.С., Каинов А.Н. – Волгоград, 20013;

Учебно-практическое оборудование:

- г/скамейка, гантели, г/маты, мячи набивные, скакалка.

- барьеры, рулетка, секундомер.

- жилетки игровые, мячи для волейбола, волейбольная сетка, стойки

Средства доврачебной помощи: медицинская аптечка

Календарно – тематическое планирование кружка «Мини-волейбол»

№ п./п.	Тема	Форма занятия	Планируемые результаты освоения программы	Дата	
				план	факт
Теория					
1	Техника безопасности на занятии. История волейбола.	Эвристическая беседа	Узнают об истории зарождения волейбола Научатся: -сооблюдают правила техники. - Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Получат возможность развивать умения: - сравнивать, анализировать полученную информацию; - работать в группе.	4.09	
Техника и тактика защиты					
2	Техника передачи мяча	практикум	Выявляют передачу мяча. Опишут технику изучаемых игровых приёмов и действий смогут самостоятельно выявить и устранить типичные ошибки.	11.09	
3				18.09	
4				25.09	
Теория					
5	Правила игры	Занятие - игра	Узнают правила игры в волейбол Научатся распознавать жесты судьи. Общая физическая подготовка	3.10	
6	Развитие скоростно-силовых качеств	практикум	Узнают: - какие упражнения применяют для развития скоростно-силовых качеств Научатся: - выполнять специальные беговые упражнения Получат возможность развивать умения: - быстро набирать стартовую скорость; - выполнять ускорения из различных исходных положений.	10.10	
7				17.10	
Техника и тактика игры в нападении					
8	Техника ударов по мячу	практикум	Узнают: - варианты ударов Научатся:	24.10	
9				6.11	
10				13.11	

11			- выполнять подачу мяча Получат возможность развивать умения: - сравнивать, анализировать полученную информацию; - работать в группах: распределять виды работ между членами группы.	20.11	
Общая физическая подготовка					
12	Развитие координации	практикум	Узнают: - новые игры для развития координации. Научатся: - выполнять челночный бег; - выполнять варианты передачи мяча. Получат возможность развивать умения: - использовать представленную информацию для получения новых знаний;	27.11	
13				4.12	

Развитие тактики в теннисе

14	Теннис	передача волейбольного мяча на месте и в движении.	Узнают: - как принимать мяч снизу и сверху двумя руками Научатся: - выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча; Получат возможность развивать умения: - выполнять задания поискового характера, применять знания и способы действий;	11.12	
15				18.12	
16				25.12	
Специальная физическая подготовка					
17	Развитие специальных двигательных действий	Практикум	Узнают: - подводящие игры Научатся: - применять игры для досуга; - получать возможность развивать умения: - работать в парах, тройках.	15.01	
18				22.01	
19				29.01	
Общая физическая подготовка					
20	Развитие скоростной выносливости	Практикум	Узнают: - новые игры для развития выносливости. Научатся:	5.02	

			- выполнять длительный бег; - выполнять варианты пробегания отрезков. Получат возможность развивать умения: - использовать представленную информацию для получения новых знаний; - применять полученные знания и способы действий.		
Техника и тактика в нападении					
21	Командные и индивидуальные действия	Практикум	Узнают:	12.02	
			- Групповые и индивидуальные действия в нападении		
22			Научатся:	19.02	
			- самостоятельно выбирать способ решения задачи; Получат возможность развивать умения: - использовать представленную информацию для получения новых знаний; - применять полученные знания и способы действий.	26.02	
23				02.03	
24			Узнают:	12.03	
			- выполнение в защите от ударов.	19.03	
27			Научатся:	02.04	
			- выполнять удары.		
Техника и тактика в защите					
28	Техника групповых тактических действий	Практикум	Узнают:	09.04	
29			- как выполнять действие	16.04	
30			Научатся:	23.04	
31			- действовать;	30.04	
32			- действовать.		
			Получат возможность развивать умения:		
			- использовать представленную информацию для получения новых знаний;		
			- работать в группах.		
Соревнования					
33	Учебная игра	Занятие - игра	Научатся:	14.05	
34			- совершенствовать тактические и технические действия в игре.	21.05	