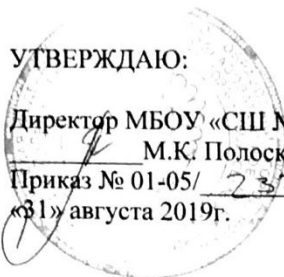


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ Г.С.ТИТОВА»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ № 8»
М.К. Полоскова
Приказ № 01-05/ 232
«31» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по ВР
Елисева С.В. Елисева
«31» августа 2019г.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1
Руководителя МО
Рудаева Н.А. Рудаева
«31» августа 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФСК « ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ »**

Направленность:
Уровень программы:
Возраст учащихся:
Срок реализации:

физкультурно-спортивная
ознакомительный
8-9 лет
1 год (68 часов)

Составитель программы
Г.В. Полосухина
учитель физической культуры

г.Норильск, 2019г

Пояснительная записка

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа рассчитана на 68 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 4-5 классов (8-9 лет).

Работа внеурочной деятельности предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих внеурочную деятельность ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Направленность дополнительной образовательной программы подвижных игр физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, мы помогаем им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Особенности программы:

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная действия. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В подвижных игр цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В подвижных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка)

Программа курса подвижных игр рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в подвижных играх. В практической части углублено

изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 8-9 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлен этап-начальная подготовка
Количество часов - 68 часов. Форма реализации программы – очная.

-
- совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.
 - повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

-
- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
 - укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
 - развитие качеств необходимых волейболисту: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
 - изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
 - ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;
 - приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Планируемые результаты

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Содержание программы.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	1	1		
1.	Общезначительная подготовка	7		7	
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	2		2	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	2		2	
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	3		3	
2.	Специальная физическая подготовка	9		9	
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	3		3	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2	
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	1		1	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1		1	

3.	Техническая подготовка	26		26	
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	17		17	
3. 2.	Подачи мяча	4		4	
3. 3.	Стойки	2		2	
3. 4.	Нападающие удары	2		2	
4.	Тактическая подготовка	3		3	1
4. 1.	Тактика подач			2	
4. 2.	Тактика приёмов и передач			1	1
	Итого:	68		68	1

Содержание программы

Введение

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка (ТП)

Значение технической подготовки в волейболе.

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

(ТП)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения– очная.

Формами организации тренировочного процесса в школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. Наполняемость группы: до 14 человек. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 2 часов.

Средства обучения. Перечень спортивного инвентаря и оборудования
Спортивное оборудование и инвентарь:

- Сетка волейбольная
- Мяч волейбольный
- Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
- Мяч набивной весом от 1 до 5 кг
- Перекладина гимнастическая

Планирование занятий

Дата	Содержание занятий	Часы	Примечание
03.09 05.09	Вводный инструктаж.	2	
10.09 12.09	Игра: К своим флажкам.	2	
17.09 19.09	Игра: Два Мороза.	2	
24.09 26.09	Игра: Пятнашки.	2	
01.10 03.10	Игра: Пустое место.	2	
08.10 10.10	Игра: Белые медведи.	2	
15.10 17.10	Игра: Космонавты.	2	
22.10 24.10	Игра: Прыгающие воробушки	2	
29.10 31.10	Игра: Зайцы в огороде.	2	
12.11 14.11	Игра: Лисы и куры.	2	
19.11 21.11	Игра: Прыжки по полоскам.	2	
26.11 28.11	Игра: Волк во рву.	2	
03.12 05.12	Игра: Удочка.	2	
10.12 12.12	Игра: Кто дальше бросит	2	
17.12. 19.12	Игра: Точный расчет	2	
24.12 26.12	Игра: Метко в цель	2	
14.01 16.01	Игра: Гона мячей по кругу	2	
21.01 23.01	Игра: Вызови по имени	2	
28.01 30.01	Игра: Овладей мячом	2	
04.02 06.02	Игра: Подвижная цель	2	
11.02 13.02	Игра: Мяч ловцу	2	
18.02 20.02	Игра: Охотники и утки	2	
25.02 27.02	Игра: Быстро и точно	2	
03.03	Игра: Снайперы	2	

05.03			
17.03 19.03	Игра: Игра с ведением мяча.	2	
24.03 26.03	Игра: Борьба за мяч	2	
31.03 02.04	Игра: Перестрелка	2	
07.04 09.04	Игра: Играй, играй, мяч не теряй.	2	
14.04 16.04	Игра: Мяч водящему	2	
21.04 23.04	Игра: У кого меньше мячей.	2	
28.04 30.04	Игра: Школа мяча	2	
07.05. 12.05	Игра: Пионербол	2	
14.05 19.05	Игра: Пионербол	2	
21.05 26.05	Игра: Пионербол	2	
	ИТОГО:	68 ч	