

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа с. Нугуш муниципального района  
Мелеузовский район Республики Башкортостан

Рассмотрено  
На заседании ШМО

Протокол № 1  
« 28 » 08 2019г.

Согласовано  
Зам. директора УР  
Кормакова Т.Н.

« 29 » 08 2019г.

Утверждаю  
Директор МОБУ СОШ с. Нугуш  
Габбасова Г. Ш.

Приказ № 30  
« 30 » 08 2019г.

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  
**«Спортивные игры»**

По физической культуре

Уровень образования 5 (класс) основное общее образование 5 класс

Количество часов – 34 часа

Учитель: Иванов Р.Ю.

Календарно-тематическое планирование на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

(Стандарты второго поколения)

Для реализации программы используется УМК: для 5-го класса авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич

Учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

с. Нугуш 2019 г.

## **Пояснительная записка.**

Программа «Спортивные игры» является педагогической разработкой и предназначена для учащихся 5-х классов в рамках внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Данная программа составлена на основе Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011., с учетом «Требований к результату освоения основной образовательной программы общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» направлена на то, чтобы достигать планируемые результаты, реализовать программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования.

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная деятельность.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные двигательные действия, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров по команде. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информативность в области оздоровления и развития организма.

**Цель программы:** развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные**

- обучить техническим приемами и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

##### **Воспитательные**

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

### **Развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры; - развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

**Связь содержания программы с учебными предметами.** Занятия по данной программе тесно связаны с уроками физкультуры и опираются на знания, получаемые на этих уроках, они расширяют и углубляют знания, умения, навыки.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

#### **Личностные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будет формироваться:*

- осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
- коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### Учебно-тематический план внеурочной деятельности в 5 классе «Спортивные игры»

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Стритбол. Передача от плеча Передача в движении			
2	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении			
3	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния Броски мяча в кольцо в движении			
4	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Броски мяча в кольцо в движении			
5	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Броски в кольцо «из под кольца».			
6	Штрафной бросок. Ведение мяча в движении бегом. Игра в баскетбол.			
7	Перехват мяча в нападении Перехват мяча в защите			
8	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Броски мяча в кольцо в движении			
9	Броски мяча в кольцо в движении Броски мяча в кольцо со среднего расстояния			
10	Штрафной бросок. Перехват мяча при передаче.			
11	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния Перехват мяча при ведении.			
12	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Ведение мяча в движении			
13	Ведение мяча в движении Индивидуальные тактические действия в нападении и защите			
14	Групповые тактические действия в нападении и защите Броски мяча в кольцо со среднего расстояния			

15	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Броски мяча в кольцо со среднего расстояния			
16	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Двухсторонняя учебная игра			
17	Двухсторонняя учебная игра Двухсторонняя учебная игра			
18	<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «спиной к финишу». Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с Кубиками и мячом».			
19	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой». Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».			
20	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров». Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.			
21	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.			
22	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол. Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».			
23	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол. Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
24	Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.			

25	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности. Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.			
26	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.			
27	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.			
28	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.			
29	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.			
30	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.			
31	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности. Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.			
32	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Соревнование в группах			
33	Соревнование школьные среди 7-х классов			
34	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.			