

Приложение №  
К программе внеурочной деятельности основного общего образования

программа внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
2-9 класс

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Теоретические знания:*

- Краткие исторические сведения о возникновении игры.
- История и пути развития современного волейбола.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.
- Оснащение спортсмена.
- Основы спортивной тренировки.
- Техника безопасности.
- Правила игры.

### *Практические занятия:*

- **Строевые упражнения.**
- **Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- **Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- **Упражнения в висах и упорах.** Из вися хватом сверху подтягивание.
- **Спортивные игры.** Баскетбол и ручной мяч.
- **Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств:**
  1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
  2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
  3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
- **Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте в прыжке.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча.

### *Техника и тактика игры:*

- **Техника нападения. Действия без мяча.** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.
- **Техника защиты. Действия без мяча.** Перемещения и стойки.
- **Действия с мячом.** Прием мяча, блокирование.

- **Действия с мячом.** Прием мяча, блокирование.
- **Тактика нападения.** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия
- **Тактика защиты.** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

## ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о лёгкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание занятий (1- год обучения)	Количество
<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>4</b>
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола и в баскетбол.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1
Правила соревнований по волейболу и баскетболу.	2
<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>26</b>
Общая физическая подготовка.	12
Специальная физическая подготовка.	9
Техническая и тактическая подготовка.	5
<b>3. Соревнования и судейство. Всего часов.</b>	<b>4</b>
Выполнение контрольных нормативов.	2
Контрольные игры и соревнования.	2
<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>