

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1»

«Согласовано»

Заместитель директора  
МБОУ «Гимназия №1» по УВР  
Старухина Старухина Н.В.

«30» августа 2017 г.

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «Гимназия №1»  
Л.А. Валаева Валаева Л.А.



«30» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Косых Ю.И.**  
Ф.И.О., категория

**по курсу внеурочной деятельности «Спорт - моя жизнь»  
для 5 классов**

Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
протокол № 1

от 30 августа 2017г.

2017-2018 учебный год

В рамках инновационного образовательного монопроекта «Инновации в технологиях в образовании школы исследовательской и проектной деятельности обучающихся в режиме сетевого взаимодействия» данный курс внеурочной деятельности " **Спорт - моя жизнь** " предназначен для проведения занятий в режиме сетевого взаимодействия для обучающихся 5 классов и рассчитан на 68 часов.

### **Планируемые результаты.**

Учебно-тренировочные занятия «Спорт - моя жизнь!» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Занятия проводятся в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

### **Основные задачи внеурочной деятельности:**

- укрепление здоровья,
- привитие интереса к спорту, как к основе здорового образа жизни,
- воспитание морально-волевых качеств,
- изучение основных приемов игры волейбол,
- приобретение определённых навыков,
- привить заинтересованность к дальнейшей сдаче **норм ГТО**.
- заинтересованность обучающегося к своему физическому развитию и самостоятельным занятиям спортом.

Основными документами учета является журнал внеурочной деятельности.

### **Задачи, цели и содержание деятельности.**

#### **ЦЕЛИ:**

- развитие физических и духовно-нравственных качеств у обучающихся ,
- овладение навыками игры волейбол,
- пропаганда здорового образа жизни,
- стремление к сдаче норм ГТО.
- привить заинтересованность к индивидуальным занятиям спортом

Основная задача *подготовительного периода* — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий отрабатываются приемы и техники волейбола. Общая физ. подготовка, подвижные игры и пионербол.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется техническим приёмам волейбола. ОФП на данном этапе отводится около 15-20% времени от каждого занятия; технической подготовке —80-85% .

Основные средства подготовки: ОРУ , ходьба, бег, спец. беговые упражнения. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание внутреннего взаимодействия у обучающихся.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, задания с элементами волейбольной техники.

На третьем этапе подготовительного периода подготовка занимает 80-90%.

### ***Соревновательный период***

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях.

Основные средства: специальные упражнения приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей ***переходного периода*** является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, оздоровительные прогулки.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

**Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:**

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение обучающимися основными приёмами волейбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене, физиологии и предупреждение травм;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, -осуществление общей физической и специальной физической подготовки;
- воспитание личности обучающегося.

№	Тема занятий	Количество часов		Всего часов	Дата	
		Теор.	Практ.		План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях.	1				
2	Подготовка к спортакиаде (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		3	3		
3	Передача мяча сверху.		2	2		
4	Передача мяча сверху в парах.		2	2		
5	Передача мяча сверху в парах.		2	2		
6	Изучение приёма мяча снизу.		1	1		
7	Совершенствование навыков волейбольных передач мяча.		1	1		
8	Эстафеты с волейбольными мячами..(В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		2	2		
9	Состязания по пионерболу (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		3	3		
10	Изучение верхней подачи мяча.		2	2		
11	Совершенствование навыков волейбольных подач.		2	2		
12	Изучение атакующего удара по мячу.		1	1		
13	Соревнования по пионерболу.(В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		3	3		
14	Набивание волейбольного мяча над головой.		1	1		
15	Эстафеты с волейбольными мячами..(В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		3	3		
16	Совершенствование изученных приёмов волейбола.		1	1		
17	Я готовлюсь к ГТО. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями).		3	3		
18	Передача мяча сверху в парах.		1	1		
19	Передача мяча сверху через сетку.		1	1		
20	Передача мяча сверху через сетку.		1	1		
21	Самостоятельная работа на отработку навыков изученных волейбольных приёмов.(В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		3	3		

	<b>организациями)</b>					
22	Пионербол с элементами волейбола.		2	2		
23	Пионербол с элементами волейбола.		2	2		
24	Совершенствование изученных приёмов волейбола.		2	2		
25	<b>Соревнования по пионерболу.(В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)</b>		8	8		
26	<b>Пробная игра по волейболу.(В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)</b>	1	4	4		
27	Подвижные игры.		2	2		
28	Совершенствование навыков волейбольных передач мяча.		1	1		
29	Пробная игра по волейболу.		2	2		
30	Подвижные игры.		2	2		
31	Совершенствование изученных приёмов волейбола.		1	1		
32	Подвижные игры.		1	1		
33	Совершенствование изученных приёмов волейбола.		1	1		
34	Подвижные игры.		1	1		
	<b>ИТОГО:</b>		68	68		