**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Физическая культура»,**

**основной образовательной программы основного общего образования,**

**раздел «Пионербол»**

**Планируемые результаты**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Содержание раздела «Пионербол»**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний – во время занятий**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

**II. Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

**Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

**III. Технико-тактические приемы**

1. Подача мяча –

- техника выполнения подачи;

- прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи –

- передачи внутри команды;

- передачи через сетку;

- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок –

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование –

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения –

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры –

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Судейство игр –- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Тематическое планирование раздела «Волейбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Количество часов / класс | |
|  |  | 5 класс | 6 класс |
| 1 | Основы знаний | В процессе занятий | В процессе занятий |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 |
| 3 | Технические и тактические приемы | 28 | 28 |
|  | Итого | 34 часа | 34 часа |

**раздел «Волейбол»**

**Планируемые результаты**

В результатах освоения минимума содержания тренировки по волейболу учащихся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем тренировок упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила личной гигиены закаливания организма:

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

экипировки и использование спортивного инвентаря на тренировках по волейболу;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время тренировки, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

судейство соревнование по волейболу.

* **Содержание раздела «Волейбол»**

Общая физическая подготовка

*Теория:* Значение ОФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

*Специальная физическая подготовка*

*Теория:* Значение СФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* 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. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

*Тактическая подготовка*

*Теория:* Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика:* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

* **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * № | Темы занятия | | | Количество часов |
| 1 | Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка | История развития волейбола Общие основы волейбола | 1 ч | 11 часов |
| Правила игры и методика судейства | 1 ч |
| Техническая подготовка волейболистов | 1 |
| Физическая подготовка | 1 |
| Методика тренировки волейболистов 1 ч | 2 |
| Правила игры и методика судейства | 3 |
| Техническая подготовка волейболистов | 2 |
| 2 | Техника нападения | Перемещения | 1 ч | 17 часов |
| Стойки | 1 ч |
| Подачи | 5 ч |
| Передачи | 5 ч |
| Нападающие удары | 5 ч |
| 3 | Техника защиты | Перемещения | 2 ч | 6 часов |
| Прием мяча | 2 ч |
| Блокирование | 2 ч |
|  |  |
|  | Итого | 34 часа | | |