

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Малопесчанская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 22.08.2023г

Утверждено приказом
МКОУ «Малопесчанская ООШ»
от 22.08.2023г. № 90

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб «Олимп»»
основного общего образования
срок освоения программы: 1 год (9класс)

Составитель:
Горелкина Ю.М.
учитель ОБЖ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб «Олимп» имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Волейбол – игра с мячом оказывает укрепляющее действие на организм, а также значительно повышает выносливость организма. Волейбол хорошо тренирует точность движений, ловкость, подвижность, активность и гибкость. Занятия волейболом развивают у игроков такие качества как смелость, трудолюбие, упорство, дисциплинированность и настойчивость, умение быстро и качественно реагировать на изменение ситуации.

Актуальность программы. Выбор спортивной игры – волейбол - определяется популярностью в детской среде, подростковом возрасте и старше, доступностью, широкой распространенностью, подготовленностью самого педагога. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Новизна программы заключается в том, что в программе подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога, живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным достоинством данной программы. В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов-волейболистов.

Педагогическая целесообразность. Реализация программы позволяет решать многие задачи, делать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к занятиям. Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. 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 занятий по волейболу создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за 4 своими действиями, в случае успеха, не ослаблять борьбы, а при неудаче, не падать духом. Формируя на основе вышечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, психологической подготовки воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). **Преимственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-воспитательном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов физических нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в план занятий разнообразного набора средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач учебного процесса. Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана внеурочной деятельности, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях, организация и проведение контрольных игр;

осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Программа составлена на год обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Развитие различных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. Поэтому в данной программе сохраняется соразмерность развития основных физических качеств у юных волейболистов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в волейболе. В данной программе тренер-преподаватель (педагог) использует необходимые знания возрастных особенностей развития юных игроков. Подготовка юных игроков строится с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. Тренер-преподаватель (педагог) использует рациональное увеличение нагрузок, что является одним из основных условий роста уровня подготовленности. В данной программе используют нагрузки специальной направленности, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся.

Общая направленность подготовки обучающихся следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям, к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для волейболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Цель программы

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приемами и тактическими действиями в спортивной игре волейбол.

Задачи программы

Обучающие: - дать основы знаний о правилах техники безопасности на занятиях и соревнованиях;

- обучить технике выполнения физических упражнений;
- обучить основным приемам техники и тактики игры;
- обучить правилам игры.

Развивающие: - развивать основные и специальные физические способности обучающихся;

- формировать навыки технических и тактических приемов;
- развивать умение выполнять технические и тактические приемы игры;
- формировать навыки работы в коллективе;
- формировать специальные навыки (быстроту, ловкость, координацию) для успешного овладения навыками игры;
- развивать самостоятельность и инициативность;
- формировать потребность в регулярных самостоятельных занятиях спортом;
- развить навыки ведения игры.

Воспитательные: - воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду спорта и занятиям физической культурой;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать дисциплинированность и трудолюбие, чувство ответственности и самоорганизацию;
- способствовать воспитанию морально-этических и волевых качеств;
- формировать нравственные качества и моральный облик.

Формы и режим занятий

Форма занятий: - теоретические занятия;

- практические занятия;

- учебно-тренировочные игры.

Форма организации деятельности обучающихся – классная

Методы обучения на занятиях

1. Словесный: объяснение терминов, новых понятий.

2. Наглядный: показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видеоматериалов.

3. Практический: выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.

4. Игровой: активизирует внимание, улучшает эмоциональное состояние занимающихся.

На занятиях применяются следующие методы организации работы с обучающимися: - фронтальный; - групповой; - круговой; - индивидуальный.

Методы выполнения физических упражнений в каждой части занятия: - поточный; - групповой. Для развития физических качеств используются методы спортивной тренировки: - равномерный; - переменный; - интервальный; - повторный; - игровой; - соревновательный.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб «Олимп»

1. Вводное занятие

Ознакомление обучающихся с программой обучения. История возникновения и развития волейбола в России и мире. Приемы закаливания. Влияние физических нагрузок на организм.

2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения для разминки с предметами и без предметов. Техника выполнения, дыхательная гимнастика.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения на развитие мышц и суставов верхнего плечевого пояса, туловища и 11 нижних конечностей. Элементы спортивных игр, подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка

Техника выполнения специальных физических упражнений с волейбольным мячом. Техника выполнения специальных физических упражнений в движении.

Упражнения на освоение техники перемещения, передачи мяча, подачи, нападающие удары.

4. Техническая подготовка

Приемы игры в волейбол. Значение правильного выполнения технических приемов. Роль передачи в игре.

Передача мяча: над собой, через сетку, у сетки и в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов.

5. Тактическая подготовка

Тактика игры в волейбол. Психологическая подготовка. Практическая часть. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

6. Тестирование

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов, практическая значимость тестирования.

Практическая часть. Тестирование общей и специальной физической подготовки.

7. Контрольные игры, соревнования, судейская практика

Теоретическая часть. Специфика судейства в волейболе.

Практическая часть. Учено-тренировочные игры, участие в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая физическая подготовка.	4
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Техническая подготовка	13
5	Тактическая подготовка	7
6	Тестирование	1
7	Контрольные игры, соревнования, судейская практика	4
	Итого	34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; → стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест → занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

→ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

→ проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

→ осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

→ анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

→ характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями → техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

→ устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

→ устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

→ устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

→ устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

→ устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

→ Универсальные коммуникативные действия: → выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

→ вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

→ описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

→ наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

→ изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:

→ составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

→ составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

→ активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.