

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
г. Глазова Удмуртской Республики

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МС
«30» августа 2023 г.
Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №1»
_____ А.А.Пригода
«31» августа 2023 г.
Приказ № 170 - Д

«ПРИНЯТО»

на заседании
педагогического совета
«31» августа 2023 г.
Протокол №1

**Рабочая программа
Кружка
«Спортивные игры»**

направление: физкультурно-спортивное

возраст: 11-13 лет
срок реализации: 1 год

Составители: Акатьева Н.В., учитель физической культуры
2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конвенция ООН о правах ребенка,
3. Федеральный закон от 29.12.2012г. (ред. от 13.07.2015г.) №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
5. Указ Президента РФ от 07 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»,
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20) // Постановление Главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28; СанПиН 1.2.3685-21 // Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2
9. Устав МБОУ «СОШ №1»;
10. Локальные акты МБОУ «СОШ №1»

В основу тематического планирования взята «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2010.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 10-13 лет. Планирование рассчитано на 4 часа в неделю.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество обучающихся в группах: 15 чел.

Режим занятий: 136 учебных часа в год, 4 часа в неделю.

Продолжительность занятия – 45 минут

Этапы реализации программы

Первый этап – начальной подготовки:

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;
- заложить основы формирования ЗОЖ;
- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

Второй этап – учебно-развивающий:

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;
- развить способности самоконтроля;

Третий этап – усовершенствования:

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;
- научить пользоваться новыми видами оборудования;

Форма и режим занятий

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Количество занятий - 3 занятия в неделю по 1 часу (Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен).

Ожидаемые результаты

Предметные:

Получат возможность узнать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- Основные способы и особенности движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Получат возможность научиться:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать в команде в процессе занятий;
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- Развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
 - Мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
 - Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
 - Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- Формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретичес-кие занятия	практичес-кие занятия
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	2	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	3	3	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	2	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	-
7.	Основы техники и тактики игры	30	-	30
8.	Учебные игры и соревнования	66	-	66
		30		30
	Итого:	136	10	126

Календарно-тематическое планирование

№№ занятия	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Физическая культура и спорт в России.	1		
2-3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	2		

4-6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	3		
7-8	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2		
9-10	Правила соревнований.	4		
11-40	ОФП	30		
41-42	Бег 30 метров с высокого старта. Прыжок в длину с места.	2		
43-44	Прыжок в верх, отталкиваясь двумя ногами с разбега. Метание малого мяча.	2		
45-46	Прыжки (особенно в нападении, защите)	2		
47-48	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	2		
49-50	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	2		
51-52	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2		
53-54	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2		
55-56	Приём мяча сверху двумя руками.	2		
57-58	Выбор места для выполнения второй передачи.	2		
59-60	Сочетание способов перемещений.	2		
61-64	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	4		
65-68	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	4		
69-72	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	4		
73-74	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		
75-76	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2		

77-78	Нижняя прямая подача.	2		
79-80	Выбор места для выполнения подачи.	2		
81-82	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		
83-84	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
85-86	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2		
87-88	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
89-90	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
91-92	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2		
93-94	Нижняя прямая подача.	2		
95-96	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2		
97	Чередование способов подач.	1		
98-99	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		
100-101	Подача мяча в заданную зону.	2		
102-103	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2		
104-105	Сдача контрольных нормативов.	2		
106-136	Учебная игра.	30		

Содержание курса

Теоретические занятия – 10 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 126 ч.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка. (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,6	5,5
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	13,9	12,9
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	10	13
5.	Метание малого мяча (м)	17	27

Материально-техническое обеспечение

1. Волейбольная площадка
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Скамейки гимнастические

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Планирование работы с законными представителями

№	Мероприятие	Форма	Срок	Ответственный
1.	Папа, мама, я - спортивная игра.	практика	октябрь	Руководитель кружка, классный руководитель, родитель.
2.	Веселые старты	практика	декабрь	Руководитель кружка, классный руководитель, родитель.
3.	Спортивные игры с мячом	практика	февраль	Руководитель кружка, классный руководитель, родитель.
4.	Спортивный маячок	практика	май	Руководитель кружка, классный руководитель, родитель.