

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Комитет по образованию администрации Седельниковского
муниципального района Омской области
МБОУ «Седельниковская СШ №1»

РАССМОТРЕНО
ШМО классных руководителей
Протокол №1
от 28 августа 2023г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 **Т.В. Шмакова**
Протокол №1
от 29 августа 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Спортивный клуб «Надежда»

с. Седельниково 2023

Содержание программы

Содержание учебного предмета, курса.	2
Планируемые результаты.....	3
Тематический план	5

1. Содержание учебного предмета, курса.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 15-17 лет и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность выбора определена следующими факторами: На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности организации учебного процесса.

На занятиях в учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. На каждом

занятии проводится *коллективное обсуждение* решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании обучения учащиеся должны:

Уметь:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;

Знать:

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
3.	Основы техники и тактики игры	14	2	12
4.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
5.	Тестирование	1	-	1
Итого:		34	4	30

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя,	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
2	Общая и специальная физическая подготовка	1				обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
3	Единая спортивная классификация. Техника передвижения приставными шагами. ОФП	1				составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
4	Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1				совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
5	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины.	1				передвижения; ; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
6	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1				описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/

7	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. ОФП	1				контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися,	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
8	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1				выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
9	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1				совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
10	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя,	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
11	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1				обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
12	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1				составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
13	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и	1				совершенствуют технику ведения мяча в разных	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

	судейская практика. Учебная игра					направлениях и с разной скоростью	Практическа я работа;	
14	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1				передвижения; ; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu. ru/
15	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1				описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu. ru/
16	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1				контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися,	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu. ru/
17	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1				выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu. ru/
18	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1				совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu. ru/

19	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя,	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
20	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1				обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
21	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1				составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
22	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1				совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
23	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1				передвижения; ; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
24	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1				описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
25	Общая характеристика	1				контролируют технику броска мяча в корзину	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

	спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.					двумя руками от груди после ведения другими учащимися,	Практическа я работа;	
26	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1				выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
27	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1				совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
28	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя,	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
29	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1				обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
30	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1				составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
31	Система зонной защиты 2 – 3, 2 –	1				совершенствуют технику ведения мяча в разных	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

	1 - 2. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.					направлениях и с разной скоростью	Практическая работа;	
32	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1				передвижения; ; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
33	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1				описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
34	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Инструкторская и судейская практика.	1				контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися,	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

Контроль за результатами освоения программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.