

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Свердловская область
Невьянский городской округ
МБОУ СОШ с. Конёво

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
протокол № 1 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ с.Конёво
Каракина Н.В.
Приказ № 110-ОД от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа дополнительного образования школьного
спортивного клуба «ГОРИЗОНТ»
Уровень среднего общего образования
Срок освоения 1 год (5-9 классы)**

Составитель: Котова
Анастасия Ярославна

с. Конёво
2023 г.

Пояснительная записка

Программа школьного спортивного клуба «ГОРИЗОНТ» по спортивно оздоровительному направлению в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «ГОРИЗОНТ» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Дополнительное образование учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Время, отводимое на дополнительное образование, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «ГОРИЗОНТ» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ волейбола и даётся в трех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Нормативно-правовая база:

1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3.ФГОС ООО, утверждённй приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5.Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ с. Конеево.

10. Устав школьного спортивного клуба «ГОРИЗОНТ».

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба «ГОРИЗОНТ» по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование,

сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы

Срок реализации программы: 1 год.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 час в неделю, всего 68 часов в год.

Возраст учащихся 11-15 лет.

. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «ГОРИЗОНТ» учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- - проводить судейство спортивных игр.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка). Мультимедийное оборудование.
Учебно-методическое обеспечение.

Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Учебно-тематический план (68 часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	2	
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	
5.	Приём мяча двумя руками снизу	2	
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	2	
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
13.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	
14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	

15.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2	
16.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2	
17.	Двусторонняя игра	2	
18.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	
19.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	
20.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	
21.	Приём мяча двумя руками снизу	2	
22.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	
23.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	
24.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
25.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	
26.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	
27.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	
28.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	
29.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	
30.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	
31.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	
32.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	
33.	Соревнование в группах	2	
34.	Соревнование. Итоговое занятие	2	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021991

Владелец Каракина Наталья Валерьевна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024