

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чеботаевская средняя школа имени Героя Советского Союза
Макарычева Михаила Ивановича**

«Рассмотрено» на заседании школьного методического объединения Протокол № 1 от « 25 » августа 2023 г. Руководитель МС Петрова Н.И.	«Согласовано» Зам.директора по ВР Спиридонова О.Ю. от « 28 » августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор школы Тимонин А.В. Приказ № 124 от «29» августа 2023 г.
---	--	---

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Спортивный клуб»
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: учитель высшей квалификационной категории
Митрофанов Александр Юрьевич

с.Чеботаевка
2023 г.

Пояснительная записка.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдают занимающие контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях.

Задачи внеурочной деятельности заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьных коллективов физкультуры, клубов по месту жительства.

Основной принцип внеурочной деятельности по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; обучение простейшим техническим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям, выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Далее, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую.

В процессе занятий в группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований: подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия во внеурочной деятельности, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом совместно с занимающимися.

Во внеурочной деятельности принимаются все желающие дети, допущенные врачом.

Два раза в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Данная программа адаптированная.

Цели:

- повышение уровня двигательной подготовленности и укрепления здоровья детей;
- повышение мотивации детей к занятиям оздоровительными формами физической культуры;
- снижение уровня заболеваемости учащихся во время всего периода обучения.

Задачи:

- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- развитие качеств, необходимых волейболисту,— быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;
- приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры).
- приобретение учащимися знаний в области гигиены, причин травматизма и оказание первой медицинской помощи, оценки физического состояния организма;
- приобретение навыков инструктора и судьи по спорту.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Общая физическая подготовка. (14 часов)

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Подвижные игры с элементами баскетбола. (26 часов)

Основы знаний. Физические упражнения. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Подвижные игры с элементами футбола. (28 часов)

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

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.

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепления 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.

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
Общая физическая подготовка.			
1	Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1	Групповая
2	Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.	1	Групповая
3	Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.	1	Групповая
4	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	Групповая
5	Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.	1	Групповая
6	Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.	1	Групповая
7	Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.	1	Групповая
8	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	Групповая
9	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в	1	Групповая

	висах и упорах.		
10	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.	1	Групповая
11	Сдача норм ГТО	1	Групповая
12	Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.	1	Групповая
13	Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.	1	Групповая
14	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	Групповая
Подвижные игры с элементами баскетбола.			
15	Основы знаний. Физические упражнения.	1	Групповая
16	Основы знаний. Физические упражнения.	1	Групповая
17	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Групповая
18	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Групповая
19	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Групповая
20	Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Групповая
21	Остановка в движении по звуковому	1	Групповая

	сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.		
22	Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	1	Групповая
23	Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Групповая
24	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Групповая
25	Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	1	Групповая
26	Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	1	Групповая
27	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Групповая
28	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Групповая
29	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Групповая
30	Тактические действия. Учебная игра.	1	Групповая
31	Тактические действия. Учебная игра.	1	Групповая

32	Тактические действия. Учебная игра.	1	Групповая
33	Учебная игра.	1	Групповая
34	Игра в защите.	1	Групповая
35	Игра в защите.	1	Групповая
36	Игра в нападении.	1	Групповая
37	Игра в нападении.	1	Групповая
38	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Групповая
39	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	1	Групповая
40	Учебная игра.	1	Групповая
Подвижные игры с элементами футбола.			
41	Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника.	1	Групповая
42	Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника.	1	Групповая
43	Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Специальная подготовка.	1	Групповая
44	Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Специальная подготовка.	1	Групповая
45	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	1	Групповая
46	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	1	Групповая
47	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	1	Групповая

48	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1	Групповая
49	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1	Групповая
50	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1	Групповая
51	Игра в нападении и в защите.	1	Групповая
52	Игра в нападении и в защите.	1	Групповая
53	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Групповая
54	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	1	Групповая
55	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	1	Групповая
56	Тактические действия при нападении.	1	Групповая
57	Тактические действия при нападении.	1	Групповая
58	Тактические действия при защите.	1	Групповая
59	Тактические действия при защите.	1	Групповая
60	Учебная игра.	1	Групповая
61	Учебная игра.	1	Групповая
62	Техническая подготовка футболистов.	1	Групповая
63	Техническая подготовка футболистов.	1	Групповая
64	Физическая подготовка футболистов.	1	Групповая
65	Физическая подготовка футболистов.	1	Групповая
66	Учебная игра.	1	Групповая
67	Разновидности футбола.	1	Групповая
68	Учебная игра.	1	Групповая