

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Приволжская коррекционная школа-интернат»

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7 от 31.08.2023г.

Утверждаю   
Директор Т.Ю. Сизова  
Приказ №112-о от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Олимп»**

Возраст детей:11-12 лет

Срок реализации:1 год

Составитель: Сулова Т.С., социальный педагог

Приволжск

2023

## Пояснительная записка

Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья. Учебная программа по физической культуре достаточно обширная, но в полной мере не дает возможности обучающимся в урочное время познакомиться и попробовать себя в некоторых видах спорта и играх. Это восполняется за счет внеурочной деятельности, где анализируя интересы и особенности детей, предлагает им проявить себя в кружках.

Одним из самых эффективных путей познания ребёнком окружающего мира, источником положительных эмоций являются различные игры. Игры вызывают активизацию мыслительной деятельности обучающихся, способствуют расширению их кругозора, совершенствованию всех психических процессов, развитию физических способностей, стимулируют естественное развитие организма детей.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в школе необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В ходе занятий обучающиеся должны

знать:

- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами.

### **Цель:**

Игра направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и моральноволевых качеств. Обогащение двигательного опыта.

### **Основными задачами являются:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

### **Методы и формы обучения**

Для повышения интереса занимающихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Ожидаемые результаты :** В ходе реализации программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Олимп» обучающиеся научатся:

- правилам безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- различать типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- игровым упражнениям, играть подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**Обучающиеся получат возможность:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) ;
- играть с соблюдением основных правил.

## Литература

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения. – М.: Просвещение, 1992г
2. Барановский В.В. Секреты волшебного мяча. – М.: Просвещение, 1993г.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
4. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Комисарова Н.М. Умей бороться до конца. – М.: Детская литература, 1980г
7. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым. – М.: Просвещение, 1984г.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
9. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
- 10.Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

## Учебно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема                         | Количество часов |          |       |
|----------|------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                              | Теория           | Практика | Всего |
| 1.       | Правила техники безопасности | 1                | -        | 1     |
| 2.       | Игровые занятия              | -                | 33       | 33    |
|          | ИТОГО                        | 1                | 33       | 34    |

### Календарно-тематическое планирование

| №  | Дата       | Тема занятий   |
|----|------------|--|
| 1  | 05.09.2023 | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.  |
| 2  | 12.09.2023 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».                                   |
| 3  | 19.09.2023 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». |
| 4  | 26.09.2023 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.                                 |
| 5  | 03.10.2023 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.      |
| 6  | 10.10.2023 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.                                 |
| 7  | 17.10.2023 | Игровое занятие. Разучивание сочетания способов перемещений(бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».                   |
| 8  | 24.10.2023 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игры «Перестрелка», «Пионербол».  |
| 9  | 07.11.2023 | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.  |
| 10 | 14.11.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками. Игры «Перестрелка», «Пионербол».                             |
| 11 | 21.11.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками.  |
| 12 | 28.11.2023 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры и эстафеты.                             |
| 13 | 05.12.2023 | Общая физическая подготовка. Игровое занятие.  |
| 14 | 12.12.2023 | Разучивание передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.                     |
| 15 | 19.12.2023 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке.   |

|    |            |   |
|----|------------|---|
|    |            | Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.   |
| 16 | 26.12.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.               |
| 17 | 09.01.2024 | Правила игры. Игровое занятие.  |
| 18 | 16.01.2024 | Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.   |
| 19 | 23.01.2024 | Общая физическая подготовка. Нижней прямой подача с середины площадки.  |
| 20 | 30.01.2024 | Общая физическая подготовка. Нижней прямой подача с середины площадки.  |
| 21 | 06.02.2024 | Правила игры. Игровое занятие.  |
| 22 | 13.02.2024 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками.                                    |
| 23 | 20.02.2024 | Игровые упражнения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.   |
| 24 | 27.02.2024 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие   |
| 25 | 05.03.2024 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке. |
| 26 | 12.03.2024 | Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Подвижные игры   |
| 27 | 19.03.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.   |
| 28 | 09.04.2024 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке. |
| 29 | 16.04.2024 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке. |
| 30 | 23.04.2024 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.   |
| 31 | 07.05.2024 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.   |
| 31 | 14.05.2024 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола  |
| 32 | 21.05.2024 | Итоговое занятие.   |