

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация муниципального образования Тверской области

«Калининский район»

МОУ "Васильевская СОШ "

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Школьный спортивный клуб «Дружба»»

пгт. Васильевский Мох 2024

Пояснительная записка

Дополнительное образование общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление. Предлагаемая программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7-11 классах по разделу «Волейбол» школьной программы.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях. Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

В программе сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно, волейбол представляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Спортивные секции являются основной и ведущей формой внеурочной деятельности учащихся.

Главными требованиями к проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта, воспитание привычки заниматься самостоятельно физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Актуальность

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательной программы, которая либо рекомендована соответствующими организациями, либо разработана специалистами образовательного учреждения.

Секционная работа в общеобразовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием. При проведении занятий секции волейбола на протяжении многих лет я и мои коллеги испытывали проблему обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «волейбол», да и контингент занимающихся разновозрастный. Обеспечить содержание занятий на основе программы детско-юношеской спортивной школы не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано в соответствии с годом обучения и уровнем спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях общеобразовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовки. Попытки найти образовательную программу по волейболу, подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому я разработал свой вариант. Кроме содержания программы, составил рабочие планы ее реализации.

Программа апробируется и позволяет не только добиваться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, формирования у них положительного интереса к физической культуре, но и получать высокие спортивные результаты. Команда школы является неоднократным призером городских соревнований по волейболу.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся.
- пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях.

Задачи занятий:

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям.

Образовательные:

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

Воспитательные:

1. Выработка у учащихся привычки соблюдения режима.
2. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
3. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

Программа кружка «Волейбол» адресована:

детям – подросткам, обучающимся в 7-11-ых классов.

Количество обучаемых в кружке

20 человек. В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр.

Место и время проведения занятий:

Занятия кружка «Волейбол» проводятся в спортивном зале МОУ «Васильевская СОШ» 1 раз в неделю, по 2 академическим часам (90 мин.). В пятницу – 16:00 – 19:00 . 68 часа в год.

Условия реализации программы секции спортивных игр.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по пополнение материальной базы волейбольными, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников г. Симферополя по волейболу.
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний.	2	2	
1.1	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
1.2	Правила игры в волейбол	1	1	
II.	Технические и тактические приемы.	66		
2.1	Поддачи.	4	1	3
2.2	Передачи.	6	1	5
2.3	Нападающий удар.	4	1	3
2.4	Комбинированные упражнения.	4		4
2.5	Учебно-тренировочные игры.	42	2	40
2.6	Судейство игр.	6	1	5
	Итого:	68	8	60

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

Основы знаний – 1 часа

- - понятие о технике и тактике игры;
- - основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

Технико-тактические приемы – 33 часа

Подачи – 2 часа

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

Передачи – 3 часа

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

Нападающий удар – 2 часов

- - техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

Комбинированные упражнения – 2 часа

- - подача – передача;
- - подача – передача – нападающий удар;
- - передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

Учебно-тренировочные игры – 21 час

- - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- - отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

Судейство игр – 3 часов

- - отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка.
 - развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
 - совершенствование навыков естественных видов движений;
 - подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
2. Строевые упражнения.
3. Гимнастические упражнения.
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
 - упражнения для туловища и шеи.
 - упражнения для мышц ног и таза.
4. Легкоатлетические упражнения.
 - бег.
 - прыжки.
 - метания.
5. Спортивные игры.
6. Подвижные игры:
7. Специальная физическая подготовка:
 - 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.
8. Практические занятия по тактике нападения.
 - Индивидуальные действия.
 - Групповые действия.
 - Командные действия.
9. 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. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.
10. Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.
11. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

12. контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2	
2.	Техника верхних передач. Игра	2	
3.	Техника нижних передач. Игра	2	
4.	Групповые упражнения. Игра	2	
5.	Упражнения в движении. Учебная игра	2	
6.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	
7.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
8.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	
9.	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	
10.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	
12.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	
13.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	
14.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	
15.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
16.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	
17.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	
18.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
19.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
20.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
21.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	
22.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	
23.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	

24.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	
25.	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
26.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	
27.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	
28.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
29.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	
30.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
31.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
32.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	
33.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	
34.	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	

ЛИТЕРАТУРА

Литература для учителей

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов -М.,»Просвещение»,2011
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2010 (ГНП),2010 (УТТ), 2010 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2009
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 1978.5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2010.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2008.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2009.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2008.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2011.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 2008.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2007.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2008.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2007.
14. Банников А.М., Костюков ВВ. пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2008.

15. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2010.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. -М., 2007.

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС2008.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2008.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе.М.:Физкультура и спорт. 2007г.