

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда Ставрополя
П.В. Лобанова», пос. Верхнестешной, Степновского муниципального округа
Ставропольского края

Рассмотрено:
На заседании МО кл. рук.
Протокол № 1
От «28» 08 2023 г.
Гладкая В.О.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
Гусарова Л.В.
«28» 08 2023 г.

Утверждаю:
И.о. директора МОУ СОШ № 4
им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестешной
Т.А. Шаповалова
«28» 08 2023 г.



ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Спортивный клуб «Факел»

10-11 классы

Программу составила
учитель физической культуры
МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова,
пос. Верхнестешной
Братковиченко Е.Г.

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Программа разработана а в соответствии с нормативно-правовой базой:

- ✓ Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ),
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- ✓ О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533); (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с 01.03.2023 года);
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- ✓ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа «Волейбол» рассчитана на школьников 15-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Цели и задачи.

Цели:

- ✓ Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию.
- ✓ Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
- ✓ Содействовать укреплению здоровья учащихся.
- ✓ Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- ✓ Укреплять здоровье и закаливать организм.
- ✓ Повышать уровень общей физической подготовленности.
- ✓ Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- ✓ Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- ✓ Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, курс рассчитан на 34 часа в год.

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные

(включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные .

Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Практика	Теория	Всего
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	1		
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	1		
3	Нижняя прямая подача. Подача на точность.	1		
4	Нижняя боковая подача.	1	1	
5	Верхняя прямая подача	1	1	
6	Развитие координации. Учебная игра.	1		
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Судейство.	1		
8	Приёмы и передачи мяча	1	1	
9	Верхняя передача мяча	1		
12	Прием мяча с падением.	1		
13	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
14	Блокирование групповое	1		
16	Взаимодействия защитников между собой.	1		

18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1		
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	1	
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1		
22	Индивидуальная тактика подачи.	1	1	
25	Тактика нападающего удара.	1		
26	Тактика нападающего удара с переводом в линию.	1		
27	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1		
28	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	1		
29	Защитные действия (блоки, страховки).	1		
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1		
32	Взаимодействия нападающего и пасующего.	1		
33	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1		
34	Командные действия в защите	1		
35	Индивидуальные действия против группового блока.	1		
37	Пляжный волейбол. Правила безопасности при выполнении игровых действий.	1	1	
	Итого : 34	28	6	

Содержание учебного плана.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Материально-техническое обеспечение программы:

Малый спортивный зал.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Гимнастические стенки - 4 шт.

Гимнастические скамейки - 3-4 шт.

Гимнастические маты - 3 шт.

Скакалки - 15 шт.

Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.

Сетка – 2 шт.

Секундомер

Рулетка - 1 штука.

Фишки -10 шт.

Волейбольные мячи -5 шт.

Литература:

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов. М. : Просвещение, 2020г.

2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обученияМ.: Издательский центр «Академия», 2018г.

3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru

4.Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2017г.