

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического совета  
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 593  
с углубленным изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга

Протокол № 3 от «29» сентября 2016 г.

Секретарь: \_\_\_\_\_ /М.А.Урюпина/

«УТВЕРЖДЕНО»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 593  
с углубленным изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга

Приказ № \_\_\_\_\_ от «29» сентября 2017 г.

Директор \_\_\_\_\_ /С.Л. Рыжов/



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Секция: «Волейбол»

Возраст обучающихся 7-16 лет  
один год обучения

Составил программу: Аскандаров А.З.

2016 – 2017 учебный год

## Пояснительная записка

### Статус документа

Рабочая программа основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закон Санкт-Петербурга от 26.06.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
3. Авторская программа Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
4. Устав ГБОУ школы № 593 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга, утвержденный Комитетом по образованию от 18.04.2015 № 1825-р.

### Аннотация

Волейбол – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия волейболом в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

В кружки волейбола принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься волейболом, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятия борьбой – дети 7-16 лет.

Приём начинающих в секцию производится в августе – сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября.

Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия спортивного инвентаря. Выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 7 – 12 лет, учебно-тренировочная для детей среднего школьного возраста 13 – 16 лет.

Для некоторых ребят интересно сначала посмотреть на то, чем же занимаются на тренировках по волейболу. Для этого необходимо: дать детям возможность присутствовать на тренировках. Провести с ними беседу, лекцию, если есть возможность – посмотреть видеоролики. И привести массу примеров, связанных именно с волейболом.

Некоторым детям быстро надоедают однообразные занятия волейболом, поэтому мы должны всё предусмотреть. Например: волейболистам хочется поиграть в баскетбол, хоккей, футбол. Значит, спортивные кружки надо организовать так, чтобы перед или после каждой тренировки ребята оставались довольные.

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Дополнительная образовательная программа. Основы волейбола самбо несёт в себе прикладной практико - ориентированный характер. Разработана на основе типовых программ, с учётом учебных стандартов образовательных школ России, программы образовательной области Физической – культуры и спорта.

## Актуальность программы

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в районе, в городе, традициями школы, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Работа в объединении предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для этой игры технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, а также регулярному проведению чемпионатов школы, товарищеских встреч с командами других школ, муниципальных турниров и соревнований по программе спартакиады Невского района.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости подач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Цель программы:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи программы:**

Образовательные:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить правилам закаливания организма;
- научить обучающихся техническим приемам волейбола.

#### Воспитательные:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- сформировать убеждений в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- способствовать укреплению здоровья детей;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Развивающие:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

## Содержание и методические рекомендации по организации образовательного процесса

### **Обучение проводится в двух направлениях:**

- теоретическом
- функциональном

### **В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:**

- развитие навыков самоконтроля
- навыков саморегуляции произвольного поведения

### **Педагогические принципы, положенные в основу программы:**

- систематичности
- доступности
- индивидуальности
- последовательности
- учёта уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей
- формирования основ здорового образа жизни, укрепление

### **Способы определения ожидаемых результатов**

- тестовый
- соревновательный

## **Виды контроля**

- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация

## **Формы и методы обучения и воспитания**

### **Формы деятельности**

- групповая
- индивидуальная

### **Методы организации процесса обучения:**

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования. Режим занятий (продолжительность академического часа-45 минут) 1 год обучения.

### **При реализации программы применяются:**

- наглядные пособия по волейболу
- дифференцированный подход
- практическое приучение к развитию физических качеств
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты
- анализ и обобщение изучаемого материала

## Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки

### **Ожидаемые результаты**

#### **Обучающиеся будут знать:**

- правила поведения в зале
- виды приемов и контрприемов
- тактику и технику волейбола
- приемы самостраховки
- теоретические основы волейбола

#### **Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять правильно самостраховку
- технично выполнять прием в стойке
- определять дозировку физической нагрузки
- правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам)
- выполнять акробатические элементы

#### **Обучающиеся будут обладать:**

- навыками самообороны и здорового образа жизни

### Условия реализации программы

**Психологические условия реализации программы:** рассказ о морально - волевых качествах волейболиста. История возникновения и становления волейбола.

**Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:** спортивный зал оборудования спортивный инвентарь.

### Учебно - тематический план

Направления	1 год обучения		
	Общее количество часов	Теория	Практика
Вводное занятие. Правила и техники безопасности.	1	1	-
Беседа о морально – волевых качествах волейболиста.	1	1	-
Стойки, передвижения. Подготовительные упражнения.	20	-	20
Спортивно развивающие игры.	20	-	20
Приемы из волейбола.	30		30

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основные понятия темы	Требования к знаниям и умениям	Количество часов	
				Теория	Практика
1.	Первичный инструктаж-ИОТ-№081. Вводный инструктаж-ИОТ-№ 082	Инструктаж по технике безопасности.	Знать и применять инструкции по технике безопасности.	1	-
2.	<b><i>Физическая культура и спорт</i></b>	Историю Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности.	Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	1	-
3.	<b><i>Краткий обзор развития волейбола</i></b>	волейбол как форма проявления силы, ловкости.	Правомерность применения приемов волейбола.	-	-
4.	<b><i>Краткие сведения о строении и функциях организма</i></b>	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и	Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты,	-	4

		малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца	лимфоциты, тромбоциты, лимфа.		
5.	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).	Первая помощь при травмах.	-	6
6.	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b>	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.	Методы тренировки:  упражнение и варьирование.	-	
7.	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств.	-	15
8.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость,	-	25

		зрительному сигналу.	ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.		
9.	<b><i>Технико-тактическая подготовка</i></b>	Подвижные игры с волейбольным мячом, правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема	Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.	-	20
10.	<b><i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.</i></b>	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки.	Оказание первой медицинской помощи Общие сведения о травмах и причина травматизма в волейболе.	-	2

## **Правила безопасности и санитарно - гигиенические требования**

Разные виды тренировок - акробатика, гимнастика, подвижные игры и т.д.- требует тщательного соблюдения правил безопасности и санитарно - гигиенических требований на кружковых занятиях.

Чтобы работа была абсолютно безопасной, для этого надо заранее планировать свою работу, в противном случае, нарушая правила безопасности может привести к травмам.

Перед началом всякого действия изучаются инструкции, которые необходимо соблюдать.

- Учащиеся должны иметь спортивную форму.
- Внимательно слушать учителя тренера.
- Технически правильно выполнять упражнения.
- Проходить диспансеризацию.
- Принимать душ после тренировок.

## Литература для педагога

### **для педагога:**

Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. (Под ред. Айриянца А.Г., Москва, «ФиС» 1976 г.)

Волейбол. Составитель Клещев Ю.Н., Москва, «ФиС» 1983 г.

Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение», 1976 г.

Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение», 1989 г.

Коробейников Н.К., Михеев А.А., Никоненко И.Г. Физическое воспитание. Москва. Высшая школа, 1983 г.

Основы волейбола, составитель Чехов О. Москва. «ФиС», 1979 г.

### **для обучающихся:**

Клещев Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС», 1979 г.