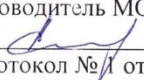





МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

<p><b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО учителей технологии, ОБЖ, физкультуры Руководитель МО:  /О.А. Жук / Протокол № 1 от 31.08.2017 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР:  /Л.Н. Магдеева 01.09.2017 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор школы:  /Н.А. Иващенко/ Приказ № _____ от 01.09.2017 г.</p> 
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**кружка СПОРТИВНЫЙ**  
на 2017-2018 учебный год

Учитель: Жук О.А.

Количество часов в неделю – 5

Количество часов в год 105

## **1. Пояснительная записка.**

### **1. Введение.**

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения - «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

На состояние здоровья наших детей, оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- климатические условия нашего региона;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- интенсивно развивающаяся угольная промышленность;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие школьника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушения осанки сочетаются с нарушением работы многих органов дыхания и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Крайне опасны неудовлетворенность детей процессом обучения и психотравмирующие ситуации, возникающие в школе, поскольку, не находя продуктивного выхода из школьных затруднений, многие дети тянутся к психотропным веществам.

Комплексной программой по физической культуре в системе среднего образования предусматривается решение оздоровительных задач, наряду с образовательными и воспитательными. Последние реализуются на основе традиционного подхода к построению учебного процесса по аналогии с другими учебными дисциплинами - по принципу временного прохождения разделов программы. При этом решение образовательных задач контролируется, т.е, в конце каждого периода подготовки школьники сдают контрольные нормативы по разделам программы (лыжной подготовке, плаванию и т.д.). А вот контроль над решением оздоровительных задач в программе не предусмотрен. В то же время успешность обучения в школе, повышение работоспособности, укрепление здоровья школьников, повышение уровня знаний во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок, т.е. здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться средства оздоровительной физической культуры.

Программа кружка по физической культуре «Спортивный»,  
«Волейбол» составлена на основе комплексной программы физического

воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.). Программа кружка «Спортивный» (Волейбол) рассчитана на детей 5-11 класса. В учебную группу принимаются все желающие, без специального отбора.

**Цель программы:** обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, посредством реализации современных и адаптированных оздоровительных технологий.

Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание положительного эмоционального тонуса обучающихся.

**Задачи программы:**

- Основные приоритеты в жизни ребенка: здоровье и образование;
- Создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей средствами физической культуры и спорта;
- Формирование физической культуры личности детей с учетом его индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации;
- Приобретение возможно широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Программа учитывает соответствие образовательной среды (материально-техническое обеспечение, профессиональный уровень учителя физкультуры, условия спортивной базы), социума возрастным, половым, индивидуальным качествам занимающихся, состоянию их здоровья и своевременное выявление факторов риска для здоровья и физического развития учащихся.

Программа предлагает комплекс упражнений направленных на организацию повышенной двигательной активности. Учит приемам саморегуляции и самоконтроля.

## **2. Новизна программы**

- Программа предусматривает занятия с разновозрастными группами, включая учащихся с разными физическими способностями.
- основана на праве свободного выбора занятий физической культурой;
- выполняет компенсаторную воспитательную функцию, предлагая подростку организованный досуг, ориентируя его на модель здорового образа жизни, которой они могут следовать в будущем.

## **3. Формы и методы**

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие,

подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

#### **4. Место проведения кружка.**

Спортивный зал МОУ Калиновская сш.

#### **5. Сроки реализации программы.**

Количество занятий 5 ч. в неделю, 175 ч. в учебном году (с сентября по май). Длительность занятия 40 мин. Программа составлена для учащихся 5-11-х классов.

#### **6. Способы преподавания.**

Занятия включают теоретическую и практическую часть. Важной составляющей каждого занятия является самостоятельная работа учащихся. Тема занятия определяется приобретаемыми навыками. На каждом занятии материал излагается следующим образом:

1. Повторение основных элементов.
2. Освоение нового материала: теория, показ элементов педагогом.
3. Выполнение учащимися заданий для закрепления основных двигательных навыков; в каждом задании формулируется цель и излагается способ ее достижения.
4. Упражнения для самостоятельного выполнения.

#### **7. Формы контроля за уровнем достижения занимающихся.**

Основными формами контроля являются:

- Контрольные упражнения на тренировках
- Контрольные тесты двигательных качеств
- Физическое развитие ребенка

#### **8. Ожидаемые результаты:**

- Получение базовых знаний и умений
- Дальнейшее развитие физических качеств ребёнка

#### **9. Краткое содержание.**

1. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма
2. Гигиена. Гигиена одежды и обуви при занятиях. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
3. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений. Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### 4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

#### 5. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

#### 6. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

#### 7. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня, товарищеские встречи.

## 10. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	ТБ. Вработывание	1	01.09	
2	Строевые упражнения.	1	05.09	
3	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	06.09	
4	Тестирование	1	08.09	
5	Развития быстроты.	1	12.09	
6	Игры с элементами волейбола.	1	13.09	
7	Стойки и перемещения.	1	15.09	
8	Выносливость.	1	19.09	
9	Приём мяча	1	20.09	
10	Силовая подготовка.	1	22.09	
11	Учебная игра.	1	26.09	
12	ОФП	1	27.09	
13	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	29.09	
14	Совершенствование приёмов и передач	1	03.10	
15	Передача назад	1	04.10	
16	Передача вправо и влево	1	06.10	
17	Выход под мяч	1	10.10	
18	Тактика игры	1	11.10	
19	Групповые взаимодействия	1	13.10	
20	Развитие выносливости.	1	17.10	
21	Броски набивных мячей.	1	18.10	
22	Круговая тренировка .	1	20.10	
23	Полоса препятствий	1	24.10	
24	Соревнование по волейболу	1	25.10	
25	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	27.10	
26	Подача мяча на точность.	1	07.11	
27	Групповые действия	1	08.11	
28	Взаимодействие	1	10.11	
29	Развития спец качеств волейболиста	1	14.11	
30	Подачи на точность	1	15.11	
31	Прием мяча с подачи.	1	17.11	
32	Круговая тренировка	1	21.11	
33	Зона нападения	1	22.11	
34	Подача боком	1	24.11	
35	Подвижные игры	1	28.11	
36	Страховка.	1	29.11	
37	Выбор способа приема мяча	1	01.12	
38	Прямой нападающий удар.	1	05.12	
39	Прием подачи и первая передача	1	06.12	
40	Упражнения с малым мячом	1	08.12	
41	Развитие меткости	1	12.12	
42	Прямой нападающий удар.	1	13.12	
43	Прием сверху	1	15.12	
44	Тактика игры	1	19.12	
45	Выбор места при приеме подачи	1	20.12	
46	Метание малого мяча в цель	1	22.12	
47	Работа на развитие точных приемов и передач.	1	26.12	
48	Подача, приём снизу	1	27.12	
49	Игра в защите	1	29.12	

50	Игра в защите	1	12.01	
51	Игра в нападении	1	16.01	
52	Игра в нападении	1	17.01	
53	Жесты и терминология	1	19.01	
54	Прыжковые задания	1	23.01	
55	Спортивные игры	1	24.01	
56	Командные действия	1	26.01	
57	Эстафеты с мячом	1	30.01	
58	Поддачи на точность	1	31.01	
59	Поддачи на точность	1	02.02	
60	Развитие силы	1	06.02	
61	Развитие гибкости	1	07.02	
62	Приём подачи	1	09.02	
63	Командные действия	1	13.02	
64	Прямой нападающий удар	1	14.02	
65	Блокирование	1	16.02	
66	Блокирование	1	20.02	
67	Блокирование	1	21.02	
68	Игра в зоне 3	1	27.02	
69	Игра в зоне нападения	1	28.02	
70	Игра в зоне защиты	1	02.03	
71	Отбивание мяча кулаком	1	06.03	
72	Нападающий удар	1	07.03	
73	Групповые действия	1	13.03	
74	Встречная эстафета	1	14.03	
75	Развитие скоростно-силовых качеств	1	16.03	
76	Упражнения для развития прыгучести	1	20.03	
77	Учебная игра	1	21.03	
78	Тестирование по СФП	1	23.03	
79	Подвижные игры	1	03.04	
80	Развитие выносливости	1	04.04	
81	Падения	1	06.04	
82	Выбор способа приёма мяча	1	10.04	
83	Передачи в парах, тройках, кругу	1	11.04	
84	Чередование тактических действий в нападении	1	13.04	
85	Чередование тактических действий в защите	1	17.04	
86	Блокирование	1	18.04	
87	Учебная игра	1	20.04	
88	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1	24.04	
89	Нагрузка и отдых	1	25.04	
90	Прыжки в высоту	1	27.04	
91	Выбор способа приёма мяча	1	04.05	
92	Подвижные игры	1	08.05	
93	Выбор места при приёме подачи	1	11.05	
94	Учебная игра с заданием	1	15.05	
95	Метание мяча в цель	1	16.05	
96	Круговая тренировка	1	18.05	
97	Поддача на точность	1	22.05	
98	Индивидуальные действия	1	23.05	
99	Блокирование одиночное	1	25.05	
100	Блокирование парное	1	29.05	
101	Блокирование тройками	1	30.05	
102	Нападающий удар и блокирование	1		

103	Нападающий удар и блокирование	1		
104	Соревнование	1		
105	Тестирование ОФП	1		

### **11. Материально-техническое обеспечение:**

- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи
- Свисток
- Доска
- Перекладина
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Волейбольная площадка.
- Комплект спортивной формы
- Ноутбук
- Колонки

### **IV. Используемая литература**

1. Гук Е.П., Полиевский С.А. «Физкультура и закаливание в семье», М., «Медицина», 1984
2. Сборник «Искусство быть здоровым». Чайковский и др., М., «Физкультура и спорт», 1987
3. Н.А. Фёдорова. Физическая культура. Подвижные игры. Издательство «Экзамен» 2016г.
4. А.Ю. Патрикеев. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы
5. Булгакова Н.Ж. «Волейбол», Москва, «Физкультура и спорт», 1984
6. Васильев В.С. «Обучение школьников азам волейбола». М., Физкультура и спорт, 1989
7. Кислов А.А., Панаева В.Г. Мяч собирает друзей. Москва., Просвещение, 1974
8. Осокина Т.И. Тактические действия волейболиста. Мосева, Просвещение, 1985
9. Фирсов З.С. Волейбол для всех. Москва., Физкультура и спорт, 1983
10. Волейбол: Учебник для студентов вузов ФК. Автор: Беляев А. Издательство: СпортАкадемПресс
11. Козлов И.М., Правдов М.А. Двигательная активность и здоровье детей.