

Принято на заседании педагогического совета
ГОУ ТО «Заокская школа для обучающихся с ОВЗ»
(протокол от 30.08.2024 № 1)

Утверждаю
Директор

Рассмотрено на заседании МО учителей-предметников
(протокол от 29.08.2024 № 1)

Согласовано
ЗД по УВР Л.Н. Венина

**Рабочая программа
дополнительного образования
спортивно-оздоровительной направленности
спортивной секции «Школа мяча»
2024-2025 учебный год**

(утверждена приказом по школе от 30.08.2024 № 93-осн)

Составитель: педагог дополнительного образования Волкова И.К.

рп Заокский

Принято на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 30.08. 2024 года)

Оглавление

1. Нормативно-правовая и документальная основа	3
2. Пояснительная записка	3
3. Цель, задачи и содержание программы	6
4. Ожидаемые результаты реализации программы	12
5. Условия реализации программы	13
6. Библиографический список литературы	15

1. Нормативно-правовая и документальная основа

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92 г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Программа для дополнительных занятий в спортивных секциях общеобразовательных учреждений / Начальное и основное образование/ А.А. Никифоров – М.: Белгород;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Приказ МО РФ и МЗ РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО № 2715/227/166/19 от 16.07.2002г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;

2. Пояснительная записка

Современную систему воспитания можно рассматривать как систему социального становления личности. Всё больше в ней отводится активным приёмам и средствам воспитания, таким как игры и соревнования. Известные педагоги прошлого и настоящего Песталоцци, Ушинский, Сухомлинский и др. относились к игре как к уникальному явлению детства. Игра – не имитация жизни, это очень серьёзная деятельность,

которая помогает ребёнку самореализоваться. Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

В игре преодолеваются трудности, даётся выход энергии. Элемент соревнования пробуждает смекалку, нацеливает на творчество. Формируются нормы поведения, развитие социальных способностей и умений.

Повышение эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте продолжают закладываться основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

1. недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
2. большая загруженность статическими занятиями;
3. желание реализовать себя в движении;
4. взаимосвязь с программой «Физическая культура» по обучению детей игровым видам спорта с первого класса;
5. желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным;
6. коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
7. преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);

8. активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.

Программа дополнительного образования «Школа мяча» направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Программа обеспечивает:

1. всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;

2. способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
3. создает оптимальные условия для реализации творческой активности.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу. Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки. Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным. Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей младшего школьного возраста.

3. Цель, задачи и содержание программы

Цель программы: освоение техники игры в волейбол, баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи:

1. Дать обучающимся представление о сущности игры в волейбол и баскетбол, ее правилах (подача, прием снизу, передача сверху, нападение, ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину и т.д.)
2. Изучить основные методы, необходимые для проведения игры в волейбол и баскетбол: формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации.
3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним.
4. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
5. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Принципы физического воспитания

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к учителю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые

выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов:

1. всестороннее и гармоническое развитие личности;
2. связь физической культуры с жизнью;
3. оздоровительная направленность физического воспитания;
4. непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
5. постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
6. цикличное построение занятий;
7. возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Содержание программы

Количество занятий – 2 занятия в неделю, 68 часов в учебный год.
Место проведения спортивной секции – спортивный зал школы, пришкольный стадион.

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

Подготовительная работа

Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче. Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом); Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу. Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку. Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

Техника приема подачи: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках

без сетки, в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков; Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тематическое планирование

№ нед.	Разделы	Элементы содержание	Кол-во часов
1	Обучение технике подачи мяча (16 ч)	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	2
2		Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	3
3		Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	3
4-5		Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через	2

		сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	
6-7		Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.	4
8		Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	2
9	Техника нападения (6 ч)	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	2
10-11		Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	4
12-16	Техника защиты (10 ч)	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	10
17-20	Тактика защиты (8 ч)	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).	8

		Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.	
21 - 30	Тактика нападения (20 ч)	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.	20
31 - 34	Игра по правилам с заданием (8 ч)	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).	8
Итого			68

4. Ожидаемые результаты реализации программы

У детей младшего школьного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей младшего школьного возраста становится правильнее, свободнее, все движения достигаются определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

5. Условия реализации программы

Оборудование площадок и инвентаря для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.

6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

6. Библиографический список литературы

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
2. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.
4. Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М., 1999.
5. Сивачева Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб., 2001.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
7. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. М.: Советский спорт, 1992 г.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
9. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартковск. 1999.
10. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018.