

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

СВ - С.В. Мамаева

подпись инициалы, фамилия

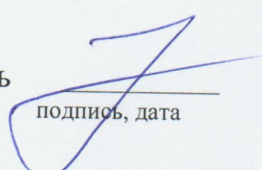
« 13 » июня 2022г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код-наименование направления

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ В СЕЛЬСКОЙ
ШКОЛЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Руководитель


подпись, дата

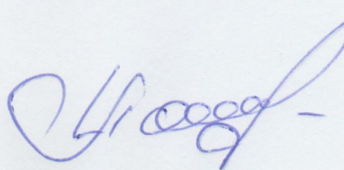
профессор

должность, ученая степень

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

М.Г. Масленников

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022

Продолжение титульного листа БР по теме: «Методика организации секционной работы в сельской школе по волейболу»

Консультанты по
разделам:

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормоконтролер

СМ - 13.06.2012

подпись, дата

СМ (Мамаев)

инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Методика организации секционной работы в сельской школе по волейболу» содержит 50 страницы текстового документа, 41 использованных источников.

СЕЛЬСКАЯ ШКОЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ, ВОЛЕЙБОЛ.

Актуальность данной исследовательской работы обусловлена тем, что в настоящее время возрастают требования к коммуникативному взаимодействию членов общества, степени ответственности и свободе личностного выбора, самоактуализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель данной работы: Выявить основные направления дополнительного образования и организацию секционной работы в сельской школе.

Объект исследования: дополнительное образование в сельской школе.

Предмет исследования: секционная работа по волейболу со школьниками.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать основные направления дополнительного образования в сельской школе;
2. Выявить проблемы организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе;
3. Изучить основы обучения игры в волейбол школьников;
4. Проанализировать методику организации секционной работы по волейболу в сельской школе.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научных и учебно-методических литературных данных по избранной теме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический анализ.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 5 |
| 1. Теоретические основы организации дополнительного образования в сельской школе | 8 |
| 1.1. Дополнительное образование в сельской школе | 8 |
| 1.2. Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе | 12 |
| 2. Практическое исследование организации секционной работы по волейболу в сельской школе | 17 |
| 2.1. Основы обучения игры в волейбол школьников | |
| 2.2. Методика организации секционной работы по волейболу в сельской школе..... | 24 |
| Заключение | 31 |
| Список использованных источников | 35 |
| Приложение А-В..... | 39 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На сегодняшний день повсеместно большое внимание уделяется организации и проведению занятий по физическому воспитанию. Программно-методическое обеспечение, материально-техническая база, внедрение инновационных технологий, новых форм занятий – главные решаемые задачи. В то же время, проблема внеклассной работы, к сожалению, продолжает оставаться на довольно низком уровне. И это несмотря на то, что внеклассная работа по физическому воспитанию таит в себе неограниченные возможности в решении остро стоящих проблем по организации и проведению полезного и здорового досуга, направленного на формирование интереса и потребностей в двигательной активности [18].

Актуальность данной исследовательской работы обусловлена тем, что в настоящее время возрастают требования к коммуникативному взаимодействию членов общества, степени ответственности и свободе личностного выбора, самоактуализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта. На фоне снижения интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, внеклассная работа должна стать дополнительным содействием более полному овладению программой по физическому воспитанию, ответственного отношения к собственному здоровью, формированию у детей привычек здорового образа жизни, Ухудшение здоровья учащихся ежедневно стало не только медицинской, но и педагогической проблемой.

Результаты опроса учителей показали:

- состояние внеклассной работы в школе 21% учителей оценивают, как неудовлетворительное, 43% как удовлетворительное и 36% - как хорошее;
- наиболее эффективными формами внеклассной работы являются секции по видам спорта (68%), спортивно – массовые мероприятия, соревнования и праздники(34%), группы по ОФП с оздоровительной направленностью (22%);

- наибольшее развитие имеют игровые виды спорта, а именно: 58% отдают предпочтение волейболу, 35% - футболу, 31% - настольному теннису, 18% - баскетболу и 6% - гандболу, 2% - лёгкой атлетике;

- главные проблемы в организации дополнительного образования в школе
- недостаток спортивного оборудования и инвентаря, отсутствие или низкая оплата, незаинтересованность со стороны администрации школы;

- аргументация важности проведения внеклассных занятий состоит в том, что примерно у 60% детей они вызывают интерес [32].

Многие выдающиеся спортсмены делали свои первые шаги в спорте в школьных секциях. В маленьких населенных пунктах деревнях, поселках дети могли заниматься дополнительно только в школьных секциях. Из выше сказанного можно сделать вывод о важности работы школьных секций по различным видам спорта.

Цель исследования – выявить основные направления дополнительного образования и организацию секционной работы в сельской школе.

Объект исследования: дополнительное образование в сельской школе.

Предмет исследования: секционная работа по волейболу со школьниками.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать основные направления дополнительного образования в сельской школе;

2. Выявить проблемы организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе;

3. Изучить основы обучения игры в волейбол школьников;

4. Проанализировать методику организации секционной работы по волейболу в сельской школе.

Методы исследования:

1. анализ литературных данных по выбранной теме;

2. педагогическое наблюдение;

3. педагогический анализ.

Бакалаврская работа состоит из двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

1. Теоретические основы организации дополнительного образования в сельской школе

1.1. Дополнительное образование в сельской школе

Дополнительное образование на базе школы в сельской местности играет одно из ведущих мест в системе досуговой деятельности, занятости в свободное время, удовлетворении потребности в движении, развитию творческого потенциала.

Работа объединений дополнительного образования школы строится на основе нормативно-правовой документации:

1) Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3) СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного санитарного врача России от 29.12.2010 года №189, зарегистрированное в Минюсте России 03.03.2011 №189), с изменениями от 24.11.2015 года;

4) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5) Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 года «Концепция развития дополнительного образования детей»;

6) Устав МБОУ «Балахтинская СШ №1 им. Героя Советского Союза Ф.Л. Каткова».

Дополнительное образование детей в соответствии с частью 1 статьи 75 Федерального закона №273-ФЗ направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Каждый ребёнок имеет свою индивидуальность, свое восприятие мира, свои таланты. Задача взрослых дать возможность ребенку развиваться, найти свое предназначение, интересное занятие, научиться какому-то рукоделию. Но в тоже время ребенку необходима двигательная активность и здесь в помощь ему секции по различным видам спорта. Не секрет, что ребенок может пройти через множество кружков, секций, музыкальных и художественных школ, а часто совмещает несколько направлений. И это нормальное явление.

Дополнительное образование обучающихся в «Балахтинской СШ №1 им. Героя Советского Союза Ф.Л. Каткова» создано в целях реализации процесса становления личности, разностороннего развития личности в разнообразных развивающих средах.

Дополнительное образование детей является равноправным, взаимодополняющим компонентом базового образования, удовлетворяющим потребности детей в самообразовании. Образовательная деятельность по дополнительным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры обучающихся;

- удовлетворение образовательных потребностей и интересов обучающихся.

Дополнительное образование обучающихся в «Балахтинской СШ №1 им. Героя Советского Союза Ф.Л. Каткова» реализуется через художественную, физкультурно-спортивную, туристско-краеведческую, естественнонаучную направленность.

Физкультурно-спортивные объединения способствуют общему физическому развитию, укреплению здоровья, развитию ловкости и координации движений, выработке мышечной силы.

Физкультурно-спортивное направление представлено следующими объединениями дополнительного образования:

❖ Легкая атлетика;

❖ Волейбол+;

❖ Хоккей+;

❖ Общая физическая подготовка;

❖ Шахматы;

❖ Мини-футбол.

Художественные объединения способствуют:

- воспитанию творческого отношения к окружающему миру, развивают воображение;

- физическому развитию: развивают мелкую моторику;

- психическому развитию: формируют усидчивость, развивают внимание, учат самоконтролю, терпению.

Туристско-краеведческое объединение: деятельность объединения направлена на удовлетворение потребностей и интересов детей в области изучения истории, культуры, формирования творчески развивающейся личности.

Естественнонаучное направление: имеет предметную направленность. Подростки учатся применять математический аппарат к решению бытовых проблем каждого человека. Участники программы изучают математику как гуманитарную науку, говорят на математическом языке.

С 2006 года по всей стране в школах стали создаваться спортивные клубы. Для этого школа назначала руководителя клуба. Оформлялись соответствующие документы.

В последние годы наблюдается низкая двигательная активность всего населения страны в целом, детей и подростков – в частности. Это становится общенациональной проблемой. Так как гиподинамия приводит к развитию многих заболеваний. Поэтому в образовательных учреждениях уделяется пристальное внимание развитию физического воспитания детей и подростков. В связи с этим данная программа является актуальной, так как направлена на нравственное и физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья.

1.2. Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе

Здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. В вопросах сохранения здоровья обучающихся ответственность ложится в первую очередь на семью, школу, учреждения дополнительного образования. Ребенок не всегда понимает последствия вредных воздействий современной цивилизации: сотовые телефоны, компьютер, питание, малоподвижный образ жизни [15].

В школе отработан системный подход в организации здоровьесберегающего обучения и воспитания через уроки физической культуры и внеклассные мероприятия в соответствии с требованиями ФГОС. Урок физической культуры является стартовой площадкой для приобщения обучающихся к физической культуре и спорту. На уроке ребенок раскрывает свои способности к тому или иному виду спорта [16].

Уроки по физической культуре планируются и проводятся на основании комплексной программы по физическому воспитанию для учащихся 1–11 классов под редакцией В. И. Лях и рабочих программ учителей физической культуры школы. Для этого с первых классов на уроках физкультуры применяются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, упражнения на внимание, координацию, силу, быстроту и выносливость.

Для решения оздоровительных задач на уроках в системе используются здоровьесберегающие технологии. Основной упор делается на закаливающих процедурах и профилактике осанки обучающихся. Поэтому часть уроков в течение учебного года обязательно проводятся вне помещения: это могут быть уроки по лыжной подготовке или занятия на спортивной площадке в осенне-весенний период в теплое время.

Для контроля результатов проделанной работы предусмотрены зачетные уроки, соревнования. В начале учебного года все обучающиеся школы проходят медицинский осмотр, по результатам которого детей распределяют на соответствующие группы: специальная медицинская группа, подготовительная группа и основная. С детьми, имеющими ограничения в здоровье, осуществляется индивидуальный подход к определению объема и качества предлагаемой нагрузки. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек используются ритмическая гимнастика, элементы художественной гимнастики: с лентой, с обручем и упражнения, выполняемые под музыку. При раздельном обучении на уроках физической культуры обучающиеся чувствуют себя более комфортно, особенно на обучающих уроках. Отсутствие скованности помогает и

мальчикам, и девочкам быстрее освоить сложный элемент или выполнить трудное упражнение, особенно слабым обучающимся [23].

Также в школах проводился мониторинг уровня физической подготовленности учащихся по тестам, предложенным Министерством образования РФ. Результаты тестирования физического развития обучающихся в 1–11 классах показали снижение показателей низкого и ниже среднего уровня и увеличение среднего и выше среднего уровня физической подготовки (табл. 1).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности учащихся 1–11 классов МБОУ «Балахтинская средняя школа № 1»

| Уровень физической подготовки | 2018/2019 уч. год | 2019/2020 уч. год | 2020/2021 уч. год |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Высокий уровень | 24,5 % | 24,8 % | 24,8 % |
| Выше среднего | 31,5 % | 32,2 % | 33,5 % |
| Средний уровень | 21,3 % | 23,1 % | 22,9 % |
| Ниже среднего | 14,7 % | 12,6 % | 11,8 % |
| Низкий уровень | 8,0 % | 7,3 % | 7,0 % |

Низкий и ниже среднего уровни физической подготовленности показывают в основном учащиеся с ослабленным здоровьем и отнесенные к подготовительной медицинской группе.

Внеклассная работа по физическому воспитанию таит в себе неограниченные возможности в решении остро стоящих проблем по организации и проведению полезного и здорового досуга, направленного на формирование интереса и потребностей в двигательной активности. На фоне снижения интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, внеклассная работа должна стать дополнительным содействием более полному овладению программой по физическому воспитанию, воспитанию ответственного отношения к собственному здоровью, формированию у детей привычек здорового образа жизни, Ухудшение здоровья учащихся уже давно стало не только медицинской, но и педагогической проблемой.

На спортивной базе школы со школьниками организована секционная работа по легкой атлетике, волейболу, шахматам, мини-футболу, хоккею и т. д. В школе являются традиционными спортивно – массовые мероприятия, в которых участвуют классы в полном составе (мальчики и девочки): Спартакиада допризывной молодежи для 10-х классов, «Дни здоровья», «Осенний кросс». С 2014 года в стране вновь стал возрождаться физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Самое активное участие в этом движении принимают школьники с первого по одиннадцатый класс [9].

Более десяти лет назад на базе школ были созданы физкультурно-оздоровительные клубы (Приложение А). Деятельность школьных спортивных клубов охватывает следующие направления:

Ежегодный план работы школьного спортивного клуба.

- ❖ Адаптивная физическая культура.
- ❖ Организация для всех участников образовательного процесса систематических занятий физической культурой и спортом.
- ❖ Группа поддержки Школьного спортивного клуба
- ❖ Проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных праздников, дней здоровья и соревнований.
- ❖ Связь с другими школьными спортивными клубами и спортивными организациями
- ❖ Взаимодействие со средствами массовой информации.

Хорошая физическая подготовленность школьников обеспечивает полноценную трудоспособность на уроках и занятость во внеурочное время.

Дополнительное образование спортивно-физкультурной направленности играет значительную роль и в воспитательном процессе обучающихся.

Роль руководителя спортивной секции не должна ограничиваться только рамками проведения физических упражнений. Полноценно тренировать - это значит оказывать педагогическое воздействие не только на спортивную де-

тельность своих питомцев, но и в известной мере на их личную жизнь, учебу, взаимоотношения в коллективе.

Осуществления воспитательной работы учитель должен добиваться по двум направлениям: воспитанием через коллектив и путём личного примера.

Воспитательная работа через коллектив начинается с создания секции по виду спорта, выборе активистов секции из лучших представителей данного коллектива. Любовь к своему коллективу, чувство товарищества, этика спортсмена, дисциплинированность и другие качества воспитываются в процессе всей работы секции при подготовке команды к соревнованиям, участия в них, агитационно-пропагандистских и культурно-массовых мероприятиях.

Говоря о воспитании спортсменов путём личного примера, необходимо отметить, что тренер, как человек должен обладать сам рядом определенных качеств и прежде всего: высокой идейной убежденностью в пользе своего дела, высоким образовательным и культурным уровнем.

Успех педагогического руководства тренера определяется, кроме его спортивно-технического опыта, наблюдательностью и вниманием к каждому отдельному ученику. Важно уметь видеть его природные данные и развивая их в нужном направлении, одновременно устранять недостатки, задерживающие спортивный рост тренирующихся. Первейшая обязанность тренера - всесторонне изучать своих учеников, т.е. хорошо их готовить не только со спортивной стороны, но и знать характер и личные качества каждого из них.

Одна из основных форм тренерского руководства во все периоды тренировки – индивидуальные беседы. В них воспитатель разъясняет избранную линию тренировки и обсуждает все вопросы, связанные с выполнением намеченного плана. Особенно тщательно тренер должен анализировать результаты соревнований, принимая во внимание объективные результаты, свои наблюдения и устный отчет ученика с изложением его тактики и субъективных ощущений.

Необходимое условие успеха в работе тренера – его авторитет. Он определяется, прежде всего, идейным уровнем воспитателя, глубиной знания теории и практики избранного вида спорта, любовью к своему делу, педагогическим тактом, необходимой требовательностью к себе и спортсменам, высокой самодисциплиной и принципиальностью. В своем педагоге тренирующиеся должны видеть, прежде всего, человека глубоко преданного своему виду спорта, своей благородной профессии – учителя.

2. Практическое исследование организации секционной работы по волейболу в сельской школе

2.1. Основы обучения игры в волейбол школьников

Главным средством тренировки являются физические упражнения.

В течение периода подготовки также весьма полезными средствами являются прогулки на свежем воздухе, рубка и пила дров, земляные работы, косьба и другие виды физического труда. Так как местность проживания приближена к сельской дети больше, чем городские занимаются физическим трудом, а в зимнее время это еще и уборка снега [38].

Все средства спортивной тренировки являются не только средствами физической, но так же технической, тактической и волевой подготовки спортсмена. В тесном единстве с этими специфическими средствами используются разнообразные средства умственного, нравственного и эстетического воспитания.

Тренировка начинается с простейшего, с ловли мяча в средней стойке. Мячи использую как волейбольные, так и баскетбольные, лучше всего подходят набивные мячи 1,5-2 кг.

Дети ловят мяч (важно чтобы они ловили мяч у лица, над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали. Из этого положения одновременно разогнуть руки и ноги нужно бросить партнеру.

На уроках физической культуры, когда начинаем изучать раздел спортивные игры, а именно волейбол проще всего это делать, через игру «пионербол».

При помощи этой игры можно наглядно показать расстановку игроков на площадке, движения игроков во время приема мяча, передачи его и осуществление атаки. Учащиеся хорошо усваивают суть игры, так как она проходит не с такой скоростью как волейбол.

Сначала изучаем площадку, её границы, линии (первая вторая), зоны игроков, рисунок 1.

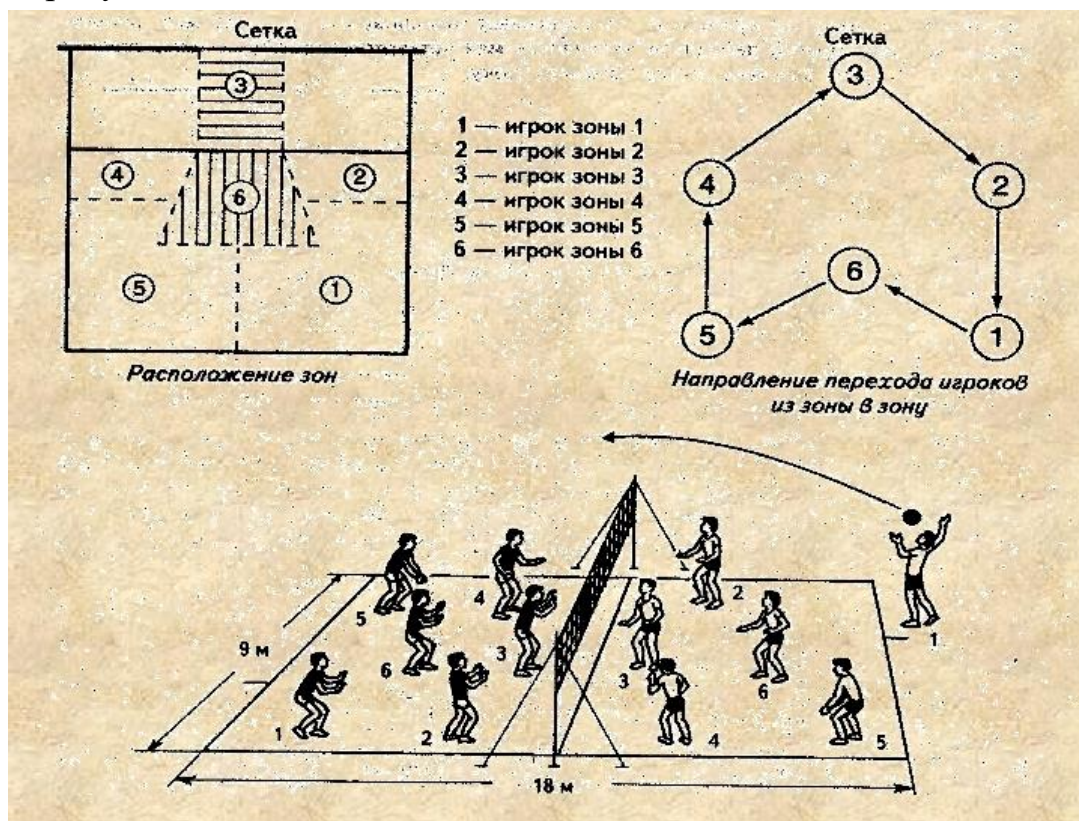


Рисунок 1 – Расположение зон и игроков на волейбольной площадке

Постоянно идет освоение правил игры, что подача мяча производится на верхней линии площадки, при этом её нельзя переступить или наступать на неё во время подачи. Для этого делим класс на две команды, разводим их по разным зонам.

Практическое изучение одного из основных элементов игры в волейбол на тренировках «верхней передачи мяча» начинается с основных элементов. Стойка игрока, положение ног при выполнении передачи, положение рук и кистей [39].

Необходимо донести до обучающихся, что техника верхней передачи является основным элементом при организации нападающих действий. Изучение этого важного элемента игры начинается с первых занятий и проходит на всех остальных за исключением тех, на которых проходит ОФП.

Для «связующих» игроков, верхняя передача является одним из важнейших элементов, так как от их передачи зависит нападение.

Обучение верхней передачи мяча двумя руками, основной приём игры волейбол. Именно этим способом можно точно передать мяч. Главным условием является исходное положение и своевременный выход к мячу.

Нужно показать ученикам исходное положение, объяснить и показать наглядно, как располагаются части тела. Начинаем с положения ног. Ноги стоят на ширине плеч, одна нога чуть позади другой, колени слегка согнуты. Туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед, слегка разведены в стороны, но не сильно, если будут сильно разведены в стороны - это ухудшит приём мяча.

Каждое из этих указаний можно отрабатывать по отдельности как индивидуально, так и в парах, чтобы партнёры указывали друг другу на ошибки. Затем каждый элемент можно постепенно связывать воедино. Инвентарь при этом можно не использовать.

Для наглядности можно использовать иллюстрации, чтобы у учеников было лучшее представление.

Важно, что бы ученики знали:

- нужно быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- передача выполняется касанием фалангами пальцев;
- до момента передачи важно развернуть туловище в то направление, в которое пойдёт передача;
- правильно располагать кисти, перед лицом образуя (ковш);
- финал всех этих действий, туловище и ноги разгибаются одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления и отрыва мяча;

Отработку приёма начинаем в парах. Один из учеников берет мяч двумя руками снизу, подбрасывает его над собой и выполняет передачу двумя руками сверху, второй ловит его и повторяет то же самое.

Можно усложнить задачу, чтобы один из учеников набрасывал мяч на другого, а тот в свою очередь выполняет передачу.

Верхняя передача мяча показана на рисунке 2.

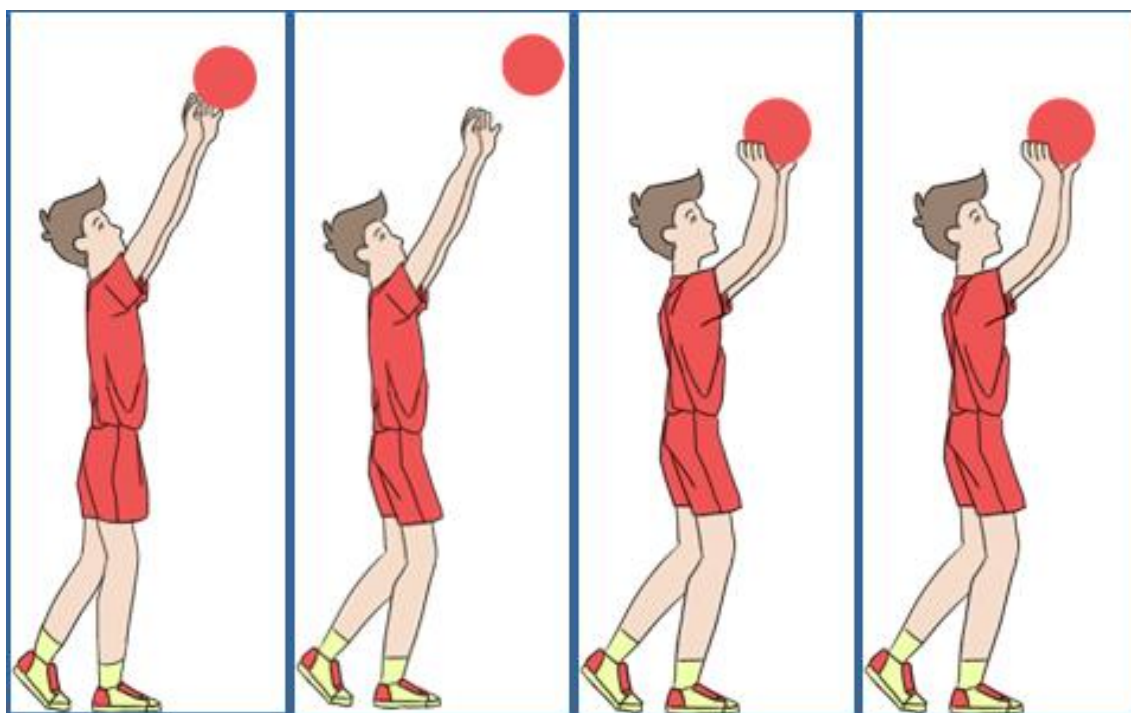


Рисунок 2 - Верхняя передача мяча

Постепенно передача может усложняться. Для усложнения делаем тройку игроков, два ученика стоят друг за другом, а один напротив них метрах в трёх, там, где два ученика, первый выполняет передачу игроку, стоящему напротив и перемещается ему за спину, ученик получивший мяч выполняет передачу игроку, который остался один и бежит ему за спину.

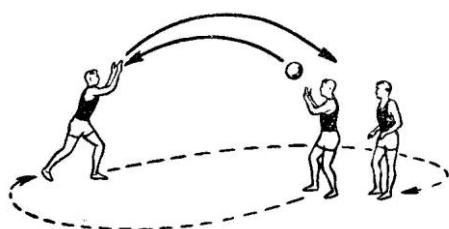


Рисунок 3 - Передача мяча на точность.

Ставим ученика напротив баскетбольного щита метрах в двух.

Выполняет последовательные передачи в баскетбольный щит, нижний правый угол, верхний правый угол, центр щита, левый верхний угол, левый нижний угол. И затем в обратной последовательности.

Партнёры стоят напротив друг друга в полуметре от сети и выполняют передачи, первая над собой вторая партнёру, партнёр принимает мяч двумя руками сверху, делает передачу над собой и, выполняет передачу партнеру.

Можно увеличивать количество передач над собой, визуально ученики видят, как мяч летит вдоль сети.

Верхняя передача мяча в баскетбольное кольцо из разных мест площадки.

Ученики должны попасть в баскетбольное кольцо, выполнив верхнюю передачу мяча.

В своей профессиональной деятельности для проведения занятий учитель составляет и использует на занятиях конспекты, где прописаны последовательность и время выполнения задания, указаны цели, задачи занятия. Ниже приведен конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу.

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу на тему "Передача мяча сверху двумя руками"

Цель занятия. Закрепление техники выполнения передачи сверху двумя руками.

Задачи:

- **Образовательные.** Содействовать развитию навыка в выполнении верхней передачи двумя руками.
- **Оздоровительные.** Развивать физические качества: быстроту и координационные способности.
- **Воспитательные.** Воспитывать волевые качества: настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность.

Контингент учащихся. Группа базового уровня подготовки 2 год обучения

Оборудование. Волейбольные мячи по количеству детей, волейбольная сетка, свисток.

План занятия. (90 минут)

| № п/п | Содержание урока | Дозировка | Организационный метод указания |
|-------|--|----------------|---|
| I. | Подготовительная часть | 20 мин. | |
| | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока | 1 мин. | |
| | 2. Бег по периметру баскетбольной площадки в среднем темпе 4 круга, затем последний круг с ускорением. Еще 1 круг шагом с восстановительными упражнениями для дыхания. | 3 мин. | Бег выполняется в одной колонне. Обращать внимание на то, чтобы все сохраняли заданный темп, не обгоняя друг друга. |
| | 3. Построение в одну шеренгу на левой боковой линии волейбольной площадки. | 30 сек | |
| | 4. ОРУ на месте без предметов. 1) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-10 круговое движение головой влево | 20 раз | Слушать счет. Шея расслаблена. |

| | | |
|---|--------|--|
| 1-10 круговое движение головой вправо | | |
| 2) И.п. - стойка ноги врозь, руки впереди прямые, кисть сжата в кулак. 1-10 круговое движение кулаком наружу 1-10 круговое движение кулаком внутрь | 20 раз | Обратить внимание руки находятся на уровне плеч, не опускать и не поднимать выше |
| 3) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-10 круговое движение предплечьем наружу 1 - 10 круговое движение предплечьем внутрь | 20 раз | Следить за осанкой, руки в локтевых суставах не сгибать. |
| 4) И.п. - стойка ноги врозь 1-10 круговое движение прямыми руками вперед 1-10 круговое движение прямыми руками назад | 20 раз | Максимальная амплитуда движений |
| 5) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговое движение туловищем вправо 1- 4 круговое движение туловищем влево | 8 раз | Максимальная амплитуда движений |
| 6) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - круговое движение тазом вправо 2 - круговое движение тазом влево | 8 раз | Стараться коснуться руками пола, при приседе спину не сгибать |
| 7) И.п. - стойка ноги врозь 1 - наклон, руки вперед 2 - присед, руки вперед 3 - наклон, руки вперед 4 - И.п. | 8 раз | Стараться сделать большой выпад, но достаточный, чтобы вернуться в и.п. |
| 8) Берпи | 15 раз | |
| 9) И.п. стоя на правой, левая вперед на носок. 1 - 10 круговое движение пяткой вправо, не отрывая носок от 1 - 10 то же другой ногой | 20 раз | |
| 5. Перемещения от левой боковой до правой боковой линии волейбольной площадки и обратно: На носках, обратно - на пятках Перекат с пятки на носок, обратно - дробью на носках Ходьба с высоким подниманием бедра, обратно - руки сзади, кисти прижаты к ягодицам, ладони широко раскрыты, бег с активным сгибанием ног, стараться пятками коснуться ладоней | 5 мин. | Обратить внимание на правильное выполнение всех видов перемещений, Исключить соревновательный настрой. Главное - тот кто правильной выполнил, а не быстрее добрался до линии |

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
| | 6. Игровое упражнение «Кто быстрее?» Учащиеся стоят у боковой линии в шеренгу. По условному сигналу (свисток) кто быстрее добежит, коснется правую боковую линию рукой, и вернется обратно. | 5 мин. | Даются разные команды: на старт, внимание, марш; побежали!; 1,2,3 и т.д. Движение начинается только по свистку. |
| II. | Основная часть | 63 мин | |
| | Объяснение и повторение основных моментов для правильного выполнения верхней передачи. | 1 мин | После объяснения дети берут мячи. |
| | 1. Игра «Поймай мяч». Ученик держит в руках волейбольный мяч, затем бросает мяч вверх и вперед на 2-3 метра от себя. | 5 мин | Обращать внимание на положение рук - на уровне глаз |
| | 2. Поднять мяч с пола, кисти рук расположены как при верхней передаче мяча | 1 мин. | Показать положение кистей и контакт с мячом. |
| | 3. Держать мяч над собой, кисти рук расположены как при передаче сверху двумя руками. | 1 мин. | После правильного расположения кистей на мяче закрыть глаза |
| | 4. С одного отскока от пола поймать мяч в положении верхней передачи над головой | 1 мин. | Обращать внимание на правильное расположение кистей рук на мяче |
| | 5. Дриблинг мяча в пол в средней стойке | 1 мин | |
| | 6. Индивидуальные упражнения у стены. Выполнение многократных передач в стену. Расстояние между кистями рук и стеной не более 30 см. | 2,5 мин | Это упражнение выполняют в соответствии с индивидуальной технической подготовкой. |
| | 7. Выполнение верхней передачи над собой | 2,5 мин | |
| | 8. Ученик принимает исходное положение для передачи. Другой ученик или тренер, держа мяча в руках, опускает мяч в кисти, образующие «ковш». | 5 мин | Следующий блок упражнений выполняется в парах. Пары назначаются. |
| 9. Обучающиеся находятся в положении лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Принимая правильное положение кистей при верхней передаче, выталкивают мяч вперед прокатывая его до партнера. | 5 мин | | |
| 10. Один занимающийся набрасывает мяч | 5 мин | Быстрое перемещение к | |

| | | | |
|------|---|---------------|--|
| | партнеру, второй ловит приемом сверху. | | месту падения мяча, принять и.п. |
| | 11. В парах. Один ученик лежит на спине, руки в положении приема мяча сверху, кисти на уровне глаз. Второй ученик стоит у головы первого и держит в вытянутых руках.. | 5 мин | Смена ролей после выполнения заданного количества раз - 15. |
| | 12. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй в положении сидя верхней передачей возвращает ему мяч обратно. | 10 мин | |
| | 13. Игра в волейбол, используя только верхнюю передачу на счет. Без подачи. | 15 мин | При необходимости можно использовать прием снизу двумя руками, это не считается ошибкой. |
| III. | Заключительная часть | 7 мин. | |
| | Построение | 1 мин. | |
| | Упражнения на восстановление дыхания. | 3 мин. | |
| | Подведение итогов занятия, проведение | 3 мин. | |

2.2. Методика организации секционной работы по волейболу в сельской школе

Планирование занимает особое место в жизнедеятельности человека. Оно сопровождает человека повсеместно и повседневно. Человек планирует свой день, образовательные учреждения планируют мероприятия в течение года, в течение месяца, согласуя со структурными подразделениями, с другими учреждениями того же населенного пункта или определенной территории, края, области, так как некоторые традиционные мероприятия имеют несколько этапов проведения, начиная со школьных и заканчивая всероссийскими.

Планирование в физкультурно-спортивной деятельности занимает важное место. Начиная от многолетнего планирования учебно-тренировочной деятельности и до планирования отдельного тренировочного занятия [3].

Под планированием физического воспитания в школе понимается предварительная разработка и определение целевых установок и задач

предстоящей деятельности, содержания, средств, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. В соответствии с целями и задачами различают три вида планирования:

1. Перспективное планирование – это план на длительный срок в общеобразовательной школе (как правило, на несколько лет) с распределением программного материала по годам обучения.

2. Текущее планирование включает отдельные этапы учебного процесса в общеобразовательной школе на учебную четверть. Различные сезонные условия обуславливают необходимость выделять при планировании определенные этапы учебного процесса.

3. Оперативное планирование – это план на ближайшее время, т. е. на предстоящее занятие.

Так как мы рассматриваем работу секции волейбола в рамках школьного учреждения, следовательно, работа секции волейбола привязана к общешкольному плану учебно-воспитательной работы школы. Планирование работы секции волейбола можно разделить на несколько отдельных модулей. Планирование на год. Сюда входит участие в спортивных соревнованиях различного уровня, организация и проведение школьных соревнований по волейболу, составляется календарь спортивных мероприятий секции волейбола, школы на год (Приложение Б).

Следующий важный этап организации секции волейбола – это планирование учебно-тренировочного процесса. И еще один важный этап планирования работы секции волейбола – это текущее планирование. Недельное планирование или 7-14 дней составляет микроцикл. Для удобства обычно они составляют неделю, что согласуется с режимом школьника. В зависимости от периода подготовки микроциклы могут быть:

1. Тренировочные:
 - ✓ Втягивающие.
 - ✓ Развивающие.

- ✓ Ударные.
- ✓ Стабилизирующие.
- 2. Микроциклы восстановительные (разгрузочные).
- 3. Соревновательные:
 - ✓ Подготовительные.
 - ✓ Подводящие.
 - ✓ Собственно соревновательные.

Формы занятий волейболом можно подразделить на 3 главные группы:

- ✓ Занятия, осуществляемые под прямым руководством преподавателя. К их числу относятся уроки и тренировочные занятия.

- ✓ Независимые занятия
- ✓ Эпизодические занятия.

Каждая из указанных групп имеет немного вариантов использования и осуществления их. К примеру, в уроках в зависимости от образования спортсмена, промежутка времени тренировки и прочих ситуаций могут решаться задачи, по преимуществу которые связаны с исследованием нового материала. Такие уроки именуется учебными [5].

В практике учебно-спортивной работы чаще всего осуществляются уроки, в которых вместе с изучением нового, осуществляется следующее улучшение в технике игры в волейбол и развитие спортивной работоспособности. Такие уроки именуется учебно-тренировочными.

Кроме того, могут быть занятия, которые своей целью преследуют в основном развитие спортивной работоспособности волейболиста.

Текущий тип урока именуется тренировочным.

В итоге, в процессе занятий волейболом периодически возникает необходимость проверять степень подготовки занимающихся. Для данной задачи осуществляются контрольные уроки, на которых обследуется техника или определяется уровень формирования физических качеств занимающихся.

Ко второй группе занятий игровым спортом относятся независимые занятия, такие как утренняя зарядка или гимнастика и независимые занятия по заданию тренера-преподавателя.

Третью группу занятий составляют эпизодические занятия - это походы и вылазки. Они осуществляются в основном с лицами, занимающимися спортом нерегулярно. Главной формой предприятия таких занятий представляет собой групповой урок.

Искусство руководителя секции по волейболу и состоит в том, что бы понимать и знать где, когда и как использовать все многообразие средств и методов учебно-тренировочного процесса и в этом, конечно ему помогает планирование.

Рабочая программа является очень важным документом, для эффективной организации работы секции волейбола в общеобразовательной школе. Этот документ составляется на основе ряда документов, как общероссийского значения, таких как «Закон об образовании», так и различных положений, утвержденных директором школы. Одним из таких положений является «Положение о дополнительном образовании обучающихся», в котором прописаны:

- 1 Общие положения.
- 2 Цель и задачи.
- 3 Содержание образовательного процесса.
- 4 Организация образовательного процесса.

Программа разработана для учащихся 5-11 классов (11-17лет). Рекомендуемый состав группы обучения 12-15 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Сроки реализации программы.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 учебный год обучения, предусматривает часов нагрузки: теория – 2 часа, практика – 124 часа с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Время обучения: с сентября по май из расчета три часа в неделю.

Формы и режим занятий. Занятия по данной программе состоят из теоретических и практических занятий, причем большее количество времени занимают практические занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Во время проведения занятий планируется использовать следующие образовательные технологии:

1. Работа индивидуальная и в парах.
2. Работа в малых группах.
3. Обучающие игры.
4. Тренинги.

Форма промежуточной аттестации - соревнования

Рабочей программы состоит из пояснительной записки, учебного плана, учебно-тематического плана, содержания программы, методического обеспечения, списка использованной литературы, приложений. Остановимся кратко на некоторых разделах [28]. Пояснительная записка. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана на основе авторской образовательной программы «Волейбол» для учреждений дополнительного образования.

Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы.

Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на 1 год обучения с нагрузкой 3 часа в неделю. Возраст воспитанников 12-17 лет. Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута. Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы. Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки. В последние годы наблюдается низкая двигательная активность всего населения страны в целом, детей и подростков – в частности. Это становится общенациональной проблемой. Так как гиподинамия приводит к развитию многих заболеваний. Поэтому в образовательных учреждениях уделяется пристальное внимание развитию физического воспитания детей и подростков. В связи с этим данная программа является актуальной, так как направлена на нравственное и физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Этот вид спорта очень популярен среди школьников [19].

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств,

пробуждение детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне развитой личности посредством занятий волейболом.

Программа решает основные задачи:

- ❖ укреплять здоровье детей;
- ❖ изучить основные элементы, приемы и способы игры в волейбол;
- ❖ воспитывать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение учебного года (36 учебных недель). Объясняются важнейшие технические приемы игры в волейбол [12]. Учащиеся в ходе занятий получают возможность научиться владеть мячом, физически окрепнуть, принять участие в соревнованиях по волейболу [8].

В результате обучения по программе, у обучающихся формируются компетенции осуществлять учебные универсальные действия:

Личностные УУД:

Регулятивные УУД:

Познавательные УУД:

Коммуникативные УУД:

Дети подросткового возраста включаются в качественно новую систему отношений с друзьями и взрослыми в школе. Изменяется их фактическое место в семье, а также среди ровесников в будничной обстановке. Огромную значение в этом возрасте играет педагогический такт и целостность требований педагога. Значимое значение для подростка представляют его взаимные отношения с друзьями и положение в коллективе ровесников. Очень важно оказать помощь им выявить правильные формы самоутверждения в коллективе, на базе увлекательной для них и полезной для прочих спортивной работы (выполнение на занятиях роли помощника педагога, оказание помощи в овладении основными приемами товарищу и т.д.).

Ожидаемые результаты: Учащийся должен знать:

1. Технику безопасности на занятиях волейболом, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, Самоконтроль. Оказание помощи при травмах.

2. Технические элементы волейбола: стойка игрока, положение ног при выполнении передачи, положение рук и кистей. Обувь, одежда и инвентарь для тренировок.

3. Понятие о переходе игроков, технику верхней передачи мяча, ошибки при выполнении технических приемов.

4. Правила соревнований по волейболу, иметь знакомство с инструкторской и судейской практикой.

5. Основные средства восстановления.

6. Основные навыки здорового образа жизни.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия, связанные с передвижением по площадке, рационально использовать их в различных игровых ситуациях.

2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.

3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

4. Уметь оценивать свое поведение. Навыки учащихся должны быть по возможности гибкими, подвижными.

Воспитательные результаты: важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств ребенка. Умение общаться с детьми в разновозрастном коллективе.

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц).

Разделы учебно-тематического плана программы «Волейбол+» таблица 2.

Таблица 2 - Учебно-тематический план программы «Волейбол+»

| |
|--|
| Учебно-тематический план программы «Волейбол+». |
| Раздел 1 Общая и специальная физическая подготовка. |
| Правила безопасности на занятиях в секции. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для воспитания скоростных качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие прыгучести. Итого: 29 часов |
| Раздел 2 Техническая подготовка |
| Верхняя передача мяча. Передача мяча снизу двумя руками. Чередование способов передачи мяча. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. Чередование способов передачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча с падением. Чередование способов приема мяча. Нападающий удар. подача в прыжке. подача с вращением мяча. Нижняя боковая подача. Нижняя прямая подача. Блокирование одиночное. Блокирование групповое. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Развитие быстроты. Прием мяча после подачи, нападающего удара. Итого: 57 часов |
| Раздел 3 Тактическая подготовка. |
| Тактика защиты. Индивидуальные тактические действия. Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Учебно-тренировочные игры. Элементы гимнастики и акробатики на занятиях волейболиста. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Тактика нападения. Индивидуальные и групповые действия нападения. Индивидуальная тактика подач. Индивидуальная тактика 2 передач. Индивидуальная тактика приема мяча. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Командные действия в защите. Итого: 38 часов |
| Участие в соревнованиях. 2 часа |
| Итого: 126 часов |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования мы пришли к следующим выводам:

1. В школе отработан системный подход в организации здоровьесберегающего обучения и воспитания через дополнительное образование, уроки физической культуры и внеклассные мероприятия в соответствии с требованиями ФГОС. Кроме физкультурно-спортивного направления созданы художественные объединения, которые способствуют:

- воспитанию творческого отношения к окружающему миру, развивают воображение;
- физическому развитию: развивают мелкую моторику;
- психическому развитию: формируют усидчивость, развивают внимание, учат самоконтролю, терпению.

Туристско-краеведческое объединение: деятельность объединения направлена на удовлетворение потребностей и интересов детей в области изучения истории, культуры, формирования творчески развивающейся личности.

Естественнонаучное направление: имеет предметную направленность. Подростки учатся применять математический аппарат к решению бытовых проблем каждого человека. Участники программы изучают математику как гуманитарную науку, говорят на математическом языке.

2. На спортивной базе школ со школьниками организована секционная работа по легкой атлетике, волейболу+, хоккею+, общей физической подготовке, шахматам, мини-футболу. Урок физической культуры является стартовой площадкой для приобщения обучающихся к физической культуре и спорту. В школе являются традиционными спортивно – массовые мероприятия, в которых участвуют классы в полном составе (мальчики и девочки), спартакиада допризывной молодежи для 10-х классов, «Дни здоровья», «Осенний кросс».

3. В исследовательской работе даны основы обучения игры в волейбол школьников сельской местности. Главным средством тренировки являются физические упражнения, которые подразделяются на основные и вспомогательные. Вспомогательные, в свою очередь, делятся на общеразвивающие и специальные, а специальные на подготовительные, имитационные и подводящие.

4. Показана методика организации секционной работы по волейболу в сельской школе. Рассмотрена работа секции волейбола в рамках школьного учреждения, подробно изложена система планирования, которая привязана к общешкольному плану учебно-воспитательной работы школы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова.-СПб.: СПбГЛТУ, 2012.-128 с.
2. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие./Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.-Томск: ТГУ, 2009.
3. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки./Т.Бомпа, К. Буццичелли.-Москва : Спорт, 2016.- 384 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.-Москва : Советский спорт, 2013. -216 с.
5. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований)/П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков.-Москва : Советский спорт, 2013.-144 с.
6. Волейбол: теория и практика.-Москва : Спорт, 2016- 456 с.
7. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие./И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов. СПб.: СпецЛит, 2013.-311 с.
8. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие.-Москва : Физическая культура, 2008.-256 с.
9. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов В.П. Губа, В.В. спортивно педагогических исследований: учебно-методическое пособие./Пресняков.-Москва : Человек, 2015.-288 с.
10. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи./В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков.-Москва : Советский спорт, 2008. -206 с.
11. Денисова, О.П. Психология и педагогика.-Москва : ФЛИНТА, 2013.-240 с.

12. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений.-Москва : Советский спорт, 2015.-178 с.
13. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).-Москва : Спорт, 2016.-624 с.
14. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. - М.: Советский спорт, 2012.-112 с.
15. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.-Томск: ТГУ, 2012.-75 с.
16. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов-резерва спорта высших достижений.-Москва : Советский спорт, 2011.-142 с.
17. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации. Москва : Спорт, 2016.-176 с.
18. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное
19. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие-Томск: ТГУ. 2013.-192 с.
20. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.-Москва : Советский спорт, 2013.-300 с.
21. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт./Б. Кафка, О. Йеневайн.- Москва : Спорт, 2016.-176 с.
22. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений./Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Енци.-Москва :Манн, Иванов и Фербер, 2013.-304 с.
23. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель.-Москва : Советский спорт, 2009.- 272 с.
24. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие.-Вологда: ВоГУ, 2014.-111 с.

25. Мартенс, Р. Успешный тренер.-Москва : Человек, 2014.-440 с.
26. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография.-Москва : Физическая культура, 2009.-288 с.
27. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: Учебное пособие./Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази.-Москва : Спорт, 2016.-168 с.
28. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник.-Москва : Спорт, 2016.-416 с.
29. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты./В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябнина.-Красноярск : СибГТУ, 2013.-160 с.
30. Попов, А.Л. Спортивная психология.-Москва : ФЛИНТА, 2013.-159 с.
31. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом.-Москва : Спорт, 2017.-108 с.
32. Психология физической культуры: учебник.-Москва : Спорт, 2016.-624 с.
33. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия.-Москва : Спорт, 2016.-592 с.
34. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте.-Москва : Человек, 2011.- 160 с.
35. Смирнова, Н.Г. Педагогика. - Кемерово : КемГИК, 2005.-84 с.
36. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник./Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.- 510 с.
37. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – Москва : Советский спорт, 2010.-392 с.
38. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин.-Москва : Спорт, 2016.-352 с.
39. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение./Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина.- Москва : Спорт, 2015.-88 с.

40. Чехов, А.П. Краткая анатомия человека.-СПб.: Лань, 2013.-2 с.
41. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова.-Кемерово : КемГУ, 2010.-165 с.

Регистрация школьного спортивного клуба

ШСК

ШКОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ
КЛУБЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РЕГИСТРАЦИЯ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Наименование ОО. Название школьного спортивного клуба
общеобразовательной организации **Физкультурно-спортивный
клуб «Олимпиец»**

Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Балахтинская средняя школа №1 им. Героя
Советского Союза Ф.Л. Каткова»

Дата создания ШСК 2006

Регистрационное свидетельство № 006 от 18.11.2009

Адрес общеобразовательной организации: 662340, Красноярский край, Балахтинский район, п.
Балахта, ул. Сурикова, 14

Ф.И.О. руководителя ОО Горобец Наталья Александровна

Телефон директора ОО, приёмной 8(39148)21592

E-mail: bsch1@yandex.ru

Адрес сайта ОО: bsch1.balaxta.ru

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Балахтинская средняя школа №1
им. Героя Советского Союза Ф.Л. Каткова»

Приказ

28 августа 2020 года

№ 01-10-112а

**«О создании школьного
спортивного клуба «Олимпиец»»**

В целях реализации стратегии развития физической культуры и спорта РФ, развития детско-юношеского спорта в образовательных учреждениях, приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом,

приказываю:

1. Открыть на базе МБОУ «Балахтинская СШ №1 им. Героя Советского Союза Ф.Л. Каткова» структурное подразделение физкультурно-оздоровительной направленности в форме школьного спортивного клуба «Олимпиец» (далее ШСК «Олимпиец»).
2. Назначить педагога-организатора Волокитина В.И. руководителем ШСК Олимпиец».
3. Руководителю Волокитину В.И. подготовить нормативную документацию для создания ШСК.
4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по ВР Дорш И.А.

Директор школы:

С приказом ознакомлены:



Горобец Н.А.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического воспитания

2021

СВИДЕТЕЛЬСТВО

Рег. № РФ 85- 24-21272

24.11.2021

Школьный спортивный клуб

"Олимпиец"

г. Москва, ул. Струтинского Союза Ф.Л. Каткова"

Свидетельство выдано в соответствии с требованиями (РФ 85-24-21272) школьным спортивным клубом

Н.Е. Сурженко



г. Москва

Утверждаю: Директор школы

Н.А.Горобец

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

физкультурно –массовых и спортивных мероприятий ФСК «Олимпиец» Балахтинской средней школы №1 им.Героя Советского Союза Ф.Л.Каткова на первое полугодие 2021-2022 учебного года

| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Место | Ответственный |
|-------|---|--|---------------------------|---|
| 1. | Первенство школы по кроссу в рамках Всероссийской акции «Кросс наций» среди учащихся 2-11 классов и педагогов | 10-25 сентября 2021 | парк В.Прокудина | Волокитин.В.И |
| 2. | Первенство школы по мини-футболу среди учащихся 4-5 6-7 и 8-10 классов (Юноши) | 10.09 – 30.10.2021 | СК Родник, | Учителя физкультуры Классные руководители Волокитин.В |
| 3. | Традиционный турнир по волейболу среди учащихся, Педагогов и родителей «Гурнир трёх поколений» | ФСЦ «Олимп» 17 сентября 2021 | СК «Родник» | Кузнецов.Б кл.руковод. Агапов.Б.Н |
| 4. | Первенство школы по шахматам среди 1-2 классов и 3-7 классов БСШ №1 | сентябрь-октябрь «Точка роста» | СК «Родник» | Волокитин.В Рыжако.А.В |
| 5. | Открытое первенство школы по волейболу среди девушек 14-17 лет | 13.10.21 | СК Родник | Волокитин.В |
| 6. | Первенство школы по мини-футболу среди девушек 5-10 классов | ноябрь 21 | Кругень.А.В | Агапов.Б |
| 7. | Первенство школы по русским шашкам среди 1 -3, 4 -6 7-10 классов | ФСЦ «Олимп» | Волокитин.В | Волокитин.В |
| 8. | Первенство школы по подтягиванию на перекладине среди Юношей 5-11 классов | ноябрь-декабрь «Точка роста» | Рыжако.А.В | Агапов.Б |
| 9. | Первенство школы по прыжкам в длину с места среди юношей И девушек 2-11 классов | ноябрь-декабрь зал БСШ №1 | Волокитин.В | -- \\ == |
| 10 | 10-й традиционный турнир по баскетболу среди юношей и И девушек 2010-2011 г.р «Олимпийские надежды» | декабрь 2021 зал БСШ №1 29.12.21 | зал БСШ №1 и СК Родник | Марьясов.В Потехин.Е Волокитин.В.И |

УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

| | | | | | |
|-----|--|----------------------------------|------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1. | Первенство района среди школьных спортивных клубов (стрит-болл и эстафета) | ФСЦ «Олимп» и СК Родник | 11 сентября 2021 | Агапов.Б Волокитин | Марьясов.В Волокитин |
| 2. | Первенство района в осеннем легкоатлетическом кроссе Среди юношей и девушек | парк В.Прокудина | 25 сентября 2021 | Все учителя ф-ры | |
| 3. | Районный турнир по шахматам на призы В.Жижко Среди юношей и девушек | Кожаны | 16 сентября 2021 | Рыжако.А Волокитин | Марьясов.В |
| 4. | Кубок района по баскетболу среди юношей и девушек до 18 лет | ФСЦ «Олимп» СК Родник | 9 октября 2021 | Агапов.Б | |
| 5. | Первенство района по шахматам «Белая ладья» Среди юношей и девушек до 14 лет | Кожаны | 16 октября 2021 | Рыжако.А Волокитин | |
| 6. | Кубок района по волейболу среди юношей и девушек до 18 лет | Олимп и Родник | 23 октября 2021 | Агапов.Б Крутьень.А | |
| 7. | Первенство района по волейболу «Президентские спортивные игры» Среди юношей и девушек | 13 и 27 ноября 2021 СК Родник | | -- \\ -- | |
| 8. | Первенство района по русским шашкам 2004 г.р и младше | 20 ноября Кожаны | | Волокитин.В | |
| 9. | Первенство района по настольному теннису «Белые молнии» «Президентские спортивные игры» | 4 декабря 2021 года СК Родник | | Агапов.Б Волокитин | |
| 10. | Открытие зимнего спортивного сезона по лыжным гонкам Среди юношей и девушек | 11 декабря 2021 Балахта | | Кокошина.Т Волокитин.В | |
| 11 | Открытое первенство района по вольной борьбе среди юношей и Девушек | 18 декабря 2021 СК Родник | | ДЮСШ | |

УЧАСТИЕ В КРАЕВЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

1. Участие в краевых соревнованиях по вызову

Примечание: все мероприятия проводятся в рамках школьных Спартакиад «Президентские спортивные игры»

Структура и содержание программы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Балахтинская средняя школа №1
имени Героя Советского Союза Ф.Л. Каткова»

Рассмотрено на методическом объединении
Классных руководителей и педагогов
Дополнительного образования
№ в/бурма 2020г.

Утверждаю
Директор школы Горобец Н.А.
Горобец
Горобец 2020г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

«Волейбол +»

Педагог:
Маслеников Максим Геннадьевич

2020-2021 учебный год

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях секцией.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Тема 1.2 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах.

Тема 1.3 Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Тема 1.4 Упражнения для развития быстроты.

Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения. Быстрое перемещение вдоль сетки с выполнением бросков

набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения. Быстрое перемещение к сетке с выполнением бросков теннисными мячами.

Тема 1.5 Упражнения для воспитания скоростных качеств.

Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

То же, что и первое, но с падением на линиях. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).

Имитация нападающего удара. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро-спину).

Тема 1.6 Упражнения на развитие выносливости.

Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.

Тема 1.7 Упражнения на развитие силы.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Тема 1.8 Упражнения на развитие ловкости.

Бег через барьеры различной высоты. Бег на скорость различными способами с изменением направления. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках. Вращение мяча на шнуре на разной высоте - подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.

Тема 1.9 Упражнения на развитие гибкости.

Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером. Пружинистые выпады вперед и в стороны. Круговые движения тазом. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

Тема 1.10 Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. Серия прыжков на мягкой опоре. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования. Приседания с отягощениями.

Раздел 2. Техническая подготовка.

Тема 2.1 Верхняя передача мяча.

Верхняя передача мяча в стену на минимальном расстоянии (5-10 см). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.

Тема 2.2 Передача мяча снизу двумя руками.

Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча отскочившего от сетки. Чередование способов передачи мяча.

Тема 2.3 Чередование способов передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками.

Тема 2.4 Передачи мяча различные по высоте и расстоянию.

Передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию.

Тема 2.5 Чередование способов передачи мяча.

Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча отскочившего от сетки. Чередование способов передачи мяча.

Тема 2.6 Верхняя прямая подача мяча.

Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.

Тема 2.7 Прием мяча сверху двумя руками.

Прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения

Тема 2.8 Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.

Тема 2.9 Чередование способов приема мяча.

Прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Тема 2.10 Нападающий удар.

Прямой нападающий удар по ходу. Нападающие удары основными способами с различных по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места.

Тема 2.11 Блокирование.

Одиночное блокирование прямого удара по ходу. Групповое блокирование ударов. Сочетание одиночного и группового блокирования удара.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

Тема 3.1. Индивидуальные тактические действия.

Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор места для выполнения подачи в зависимости от ситуации. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Выбор места и способа приема мяча от подачи.

Тема 3.2. Групповые тактические действия

Взаимодействие игроков первой линии при первой передаче. Взаимодействие игроков первой линии при второй передаче. Взаимодействие игроков задней линии при первой передаче. Ведение игры через игрока передней и задней линии.

Тема 3.3. Учебно-тренировочные игры.

Совершенствование способов перемещения с техническими приемами в игре. Ведение игры через игрока передней и задней линии.

Тема 3.4. Участие в соревнованиях.

Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, технических приемов (передач, подач, нападающих ударов, блокирования) на соревнованиях.