

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 16



УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МОБУ СОШ № 16  
от 01.09.2018г. № 214

**Программа**  
**дополнительного образования детей**  
**физкультурно-спортивной**  
**направленности**  
**для обучающихся**  
**МОБУ СОШ № 16**

руководителя спортивно-оздоровительной секции,  
учителя физкультуры Левченко Н.В.

Таганрог

## Пояснительная записка

Физическая культура является частью общей культуры общества и выступает компонентом целостного развития личности. Она связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Дополнительное образование детей реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства (Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»). Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, даёт возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимает игра в волейбол. Волейбол является одним из самых распространенных и популярных видов спорта. Волейбол широко представлен на всех крупнейших всероссийских и международных спортивных форумах. Это объясняется не только доступностью и эстетической красотой этой игры, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных физических (быстрота, координация движений, выносливость и др.), психологических (мышление, внимание, усердие, воля к победе) качеств; но и социальных свойств личности (коммуникабельность, умение брать ответственность на себя, умение вести других за собой или быть ведомым, ощущать себя частью целого коллектива и др.), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Спортивная тренировка в волейболе – это педагогический процесс, целью которого является обучение техническим приемам и их совершенствование, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высоких спортивных результатов.

**Целью** данной программы является формирование физической культуры личности воспитанников, развитие способностей направленного использования средств волейбола для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- освоение знаний о происхождении и развитии спортивной игры в волейбол, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях волейболом;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое

самосовершенствование и самовоспитание, развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- овладение системой практических умений и навыков по самостоятельному планированию и организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению дневника самонаблюдения, судейству соревнований по волейболу;
- обеспечение общей физической подготовленности, овладение техникой и тактикой игры в волейбол, достижение высокого уровня командной подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения лично, профессионально и социально значимых целей.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Конвенция о правах ребёнка;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006г. № 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы»;
5. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006 № 06-1479. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ.

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

Срок реализации – 1 год.

Объем программы – 158 часов, 4,5 часа в неделю. Учитывая контингент обучающихся в школе, программа составлена с учетом специфики учащихся, имеющих отклонения в развитии высших психических функций. Для данной категории обучающихся характерны:

- незрелость эмоционально-волевой сферы;
- сниженный уровень познавательной деятельности;
- недостаточная мотивация к усвоению новых знаний и предметных понятий.

### **Структура программы**

Программа состоит из трех логических последовательных и взаимодополняющих разделов:

1. Знания о физкультурно-спортивной деятельности.
2. Способы физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Физическое совершенствование средствами волейбола.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчитана на детей 11-16 лет и учитывает психофизиологические особенности данного возраста. Рассчитана программа на один учебный год.

#### **Формы занятий:**

- спортивно-тренировочные;
- самостоятельные;
- соревновательные.

#### **По окончании освоения программы воспитанники должны:**

##### **Знать:**

- историю развития волейбола;
- основы гигиенических требований при занятиях волейболом;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

##### **Уметь:**

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники игры в волейбол;

**Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.**

#### **Формы контроля:**

- собеседование;
- опрос;
- тестирование;
- практические задания;
- сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности;
- участие в соревнованиях.

### Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование разделов, подразделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические	практические
1.	<b>Знания о физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<i>1.1.</i>	<i><b>История развития волейбола</b></i>	<i><b>2</b></i>	<i><b>2</b></i>	
1.1.1.	История происхождения современного волейбола. Команды-призёры Олимпийских игр.	1	1	
1.1.2.	Развитие волейбола в России. Выдающиеся волейболисты России и Дона.	1	1	
<i>1.2.</i>	<i><b>Гигиенические основы</b></i>	<i><b>3</b></i>	<i><b>3</b></i>	
1.2.1.	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.	1	1	
1.2.2.	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь.	1	1	
1.2.3.	Общие требования к личной гигиене юных волейболистов.	1	1	
<i>1.3.</i>	<i><b>Основы техники безопасности</b></i>	<i><b>3</b></i>	<i><b>3</b></i>	
1.3.1.	Техника безопасности на занятиях.	1	1	

	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.			
1.3.2.	Профилактика травматизма на занятиях.	2	2	
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<i>2.1.</i>	<i>Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	
2.1.1.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.	1	1	
2.1.2.	Правила ведения дневника самоконтроля.	1	1	
<i>2.2.</i>	<i>Организация и проведение подготовительной части занятия</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
2.2.1.	Подготовка спортивной площадки к занятиям.	1	1	
2.2.2.	Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия	1		1
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование средствами волейбола</b>	<b>146</b>		<b>146</b>
<i>3.1.</i>	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>50</i>		<i>50</i>
3.1.1.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам в волейболе.	30		30
3.1.2.	Общеразвивающие упражнения при	20		20

	воспитании физических качеств.			
<b>3.2.</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>36</b>		<b>36</b>
3.2.1.	Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные	26		26
3.2.2.	Игры и эстафеты с элементами волейбола	10		10
<b>3.3.</b>	<b><i>Психическая подготовка</i></b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>3.4.</b>	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	<b>10</b>		<b>10</b>
<b>3.5.</b>	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
3.5.1	Индивидуальные тактические действия	6	2	4
3.5.2.	Групповые тактические действия	14	2	12
<b>3.6.</b>	<b><i>Игровая подготовка</i></b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>3.7.</b>	<b><i>Инструкторская деятельность</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>	<b>158</b>			

## **Содержание программы**

### **1. Знания о физкультурно-спортивной деятельности (8 ч.)**

#### **1.1. История развития волейбола (2 ч.)**

- 1.1.1. История происхождения современного волейбола. Команды-призёры Олимпийских игр.
- 1.1.2. История развития волейбола в России. Выдающиеся волейболисты России и Дона.

#### **1.2. Гигиенические основы (3 ч.)**

- 1.2.1. Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.
- 1.2.2. Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь.
- 1.2.3. Общие требования к личной гигиене юных волейболистов.

#### **1.3. Основы техники безопасности (3 ч.)**

- 1.3.1. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- 1.3.2. Профилактика травматизма на занятиях.

### **2. Способы физкультурно-спортивной деятельности (4 ч.)**

#### **2.1. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровьем (2 ч.)**

- 2.1.1. Субъективные и объективные показатели состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы и показатели.
- 2.1.2. Правила ведения дневника самоконтроля. Использование антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.

#### **2.2. Организация и проведение подготовительной части занятия (2 ч.)**

- 2.2.1. Подготовка спортивной площадки к занятиям.
- 2.2.2. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами.

### **3. Физическое совершенствование средствами волейбола (146 ч.)**

#### **3.1. Общая физическая подготовка (50 ч.)**

- 3.1.1. Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам в волейболе (30 ч.)
- 3.1.2. Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств (20 ч.)

#### **3.2. Специальная физическая подготовка (36 ч.)**

- 3.2.1. Специально подготовленные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные (28 ч.)

3.2.2. Игры и эстафеты с элементами волейбола (8 ч.)

**3.3. Психическая подготовка (2 ч.)**

**3.4. Техническая подготовка (10 ч.)**

**3.5. Тактическая подготовка (20 ч.)**

3.5.1. Индивидуальные тактические действия (6 ч.)

3.5.2. Групповые тактические действия (14 ч.)

**3.6. Игровая подготовленность (26 ч.)**

**3.7. Инструкторская деятельность (2 ч.)**

### **Методическое обеспечение программы**

При планировании многолетней спортивной подготовки необходимо строго соблюдать следующие принципы:

1. Постепенность.
2. Динамика нагрузки.
3. Цикличность тренировочной нагрузки.
4. Цикличность соревновательной нагрузки.
5. Сознательное участие спортсмена в тренировочном процессе.

Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

При планировании спортивной подготовки детей необходимо избегать форсирования и спешки. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств необходимо осуществлять только после наступления биологической зрелости воспитанников.

Учебный процесс в группах начальной подготовки призван вовлекать детей в систематические занятия физической культурой и спортом. В группах начальной подготовки обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, выявляются перспективные школьники для дальнейшего обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, обучение основам техники и тактики волейбола.

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся

№ п/п	Упражнение	10 лет	11 лет	12 лет	Оценка
1.	Бег 30 м (с)	5,0 и меньше	4,8 и меньше	4,6 и меньше	5
		5,1-5,6	4,9-5,4	4,7-5,2	4
		5,7-6,2	5,5-6,0	5,3-5,8	3
		6,3-6,8	6,1-6,6	5,9-6,4	2
		6,9 и больше	6,7 и больше	6,5 и больше	1
2.	Бег 5 мин. (м)	1251 и больше	1301 и больше	1351 и больше	5
		1126-1250	1176-1350	1226-1350	4
		1001-1125	1051-1175	1101-1225	3
		975-1000	926-1050	976-1100	2
		875 и меньше	925 и меньше	975 и меньше	1
3.	Челночный бег 3 × 10 м (с)	8,0 и меньше	7,8 и меньше	7,6 и меньше	5
		8,1-8,6	7,9-8,4	7,7-8,2	4
		8,7-9,2	8,3-8,8	8,3-8,8	3
		9,3-9,8	8,9-9,4	8,9-9,4	2
		9,9 и больше	9,7 и больше	9,5 и больше	1
4.	Прыжок в длину с места (см)	186 и больше	196 и больше	211 и больше	5
		171-185	181-195	196-210	4
		156-170	166-180	181-195	3
		141-155	151-165	165-180	2
		140 и меньше	150 и меньше	165 и меньше	1
5.	Прыжок вверх по	40 и больше	43 и больше	47 и больше	5

	В.М.Абалакову (см)	35-39	38-42	42-46	4
		30-34	33-37	37-41	3
		25-29	28-32	32-36	2
		24 и меньше	27 и меньше	31 и меньше	1
6.	Бросок мяча массой 2 кг двумя руками из-за головы (см)	401 и больше	451 и больше	501 и больше	5
		326-400	376-450	426-500	4
		251-325	301-375	351-425	3
		176-250	226-300	276-350	2
		175 и меньше	225 и меньше	275 и меньше	1

## Литература

### Для тренера-преподавателя:

1. *Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие-М., 2000.
2. *Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.* Спортивные игры: Учебник-М., 2000.
3. *Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н.* Волейбол в школе: Пособие для учителя-М., 1989.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе-М., 1978.
5. *Каменцер М.Г.* Спортшкола в школе-М., 1985.
6. Официальные волейбольные правила 2001-2004 \ Под общ. Ред. О.С.Чехова.М., 2001.
7. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений-М., 2001.