

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.	Знания о физкультурно-спортивной деятельности	8	8	
<i>1.1.</i>	<i>История развития волейбола</i>	<i>2</i>	<i>2</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>Гигиенические основы</i>	<i>3</i>	<i>3</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>Основы техники безопасности</i>	<i>3</i>	<i>3</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	
2.	Способы физкультурной деятельности	4	3	1
<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
3.	Физическое совершенствование средствами волейбола	146		146
<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.			
3.2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	36		36
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
3.3.	<i>Психическая подготовка</i>	2		2
3.4.	<i>Техническая подготовка</i>	10		10
3.5.	<i>Тактическая подготовка</i>	20	5	15
3.5.1	Индивидуальные тактические действия	6	2	4
3.5.2.	Групповые тактические действия	14	2	12
3.6.	<i>Игровая подготовка</i>	26	4	22
3.7.	<i>Инструкторская деятельность</i>	2	1	1
Итого:	158			

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.