

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«**Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»**»

Принята на заседании
методического совета
от « 30 » 08 20 16 г.
Протокол № 4



Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Камезин А.Ю.
«01» 09 2016 г.

89/05

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по спортивным играм

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лапшев Николай Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2016 г.

Пояснительная записка.

Секция «СОГ» носит **физкультурно-спортивную** направленность. Занятие группы рассчитано на 1 год, она рассчитана для учащихся 6-11 классов (возраст 12-17 лет) 3 раза в неделю, время проведения занятий, вторая половина учебного дня.

На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях,

Задача занятий:

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Занятия секции спортивных игр «СОГ» проводятся в спортивном зале школы 3 раза в неделю по 1,5 часа (всего 210 часов в год).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка СОГ - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Подведение итогов: анализ результатов выступления команды на районных соревнованиях.

Занятия СОГ должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников

№ п/ п	Наименование темы	кол- во часов	Из них	
			теоре- тичес- кие занят ия	прак- тиче- ские заня- тия
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	2	2	
2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	4	4	
3.	Основы методики обучения в волейболе.	20	2	18
4.	Правила соревнований, их организация и проведение.	4	2	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	142	2	140
6.	Основы техники и тактики игры.	20	2	18
7.	Контрольные игры и соревнования.	16		16
8.	Контрольные испытания.	2		2
Итого:		210	14	196

Содержание программы.
Теоретические занятия – 14 (часов)

Влияние физических упражнений на организм занимающихся спортивными играми. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.

Основы методики обучения в группе. Понятие об обучении и тренировке в группах. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе спортивных игр.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 196 часов

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. *Перемещения и стойки:*

Действия с мячом. *Приём мяча:*

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Дев.	Мал.
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху,	
5.	снизу	8
	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Материально-техническое оснащение занятий.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Гантели различной массы
9. Мячи волейбольные
10. Рулетка

Календарно - тематическое планирование на 2016-2017 учебный год.

№ п/п	дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Инструктаж по ТБ	2
2.		Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	2
3.		Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2
4.		Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2
5.		Основы методики обучения в волейболе	2
6.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
7.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
8.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
9.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
10.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
11.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
12.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
13.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
14.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
15.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
16.		Понятие об обучении и тренировке в группах.	2
17.		Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе спортивных игр.	2
18.		Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе спортивных игр.	2
19.		Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе спортивных игр.	2
20.		Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе спортивных игр.	2
21.		Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе спортивных игр.	2
22.		Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе спортивных игр.	2
23.		Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов	2
24.		Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	2
25.		Специфика средств общей и специальной физической подготовки	2
26.		Специфика средств общей и специальной физической подготовки	2
27.		Специфика средств общей и специальной физической подготовки	2
28.		Специфика средств общей и специальной физической подготовки	2
29.		Специфика средств общей и специальной физической подготовки	2
30.		Специфика средств общей и специальной физической подготовки	2
31.		Специфика средств общей и специальной физической	2

64.	Специальная физическая подготовка	2
65.	Специальная физическая подготовка	2
66.	Специальная физическая подготовка	2
67.	Специальная физическая подготовка	2
68.	Специальная физическая подготовка	2
69.	Специальная физическая подготовка	2
70.	Специальная физическая подготовка	2
71.	Специальная физическая подготовка	2
72.	Специальная физическая подготовка	2
73.	Специальная физическая подготовка	2
74.	Специальная физическая подготовка	2
75.	Специальная физическая подготовка	2
76.	Специальная физическая подготовка	2
77.	Специальная физическая подготовка	2
78.	Специальная физическая подготовка	2
79.	Специальная физическая подготовка	2
80.	Специальная физическая подготовка	2
81.	Специальная физическая подготовка	2
82.	Специальная физическая подготовка	2
83.	Специальная физическая подготовка	2
84.	Специальная физическая подготовка	2
85.	Специальная физическая подготовка	2
86.	Специальная физическая подготовка	2
87.	Специальная физическая подготовка	2
88.	Специальная физическая подготовка	2
89.	Специальная физическая подготовка	2
90.	Основы техники и тактики игры	2
91.	Основы техники и тактики игры	2
92.	Основы техники и тактики игры	2
93.	Основы техники и тактики игры	2
94.	Основы техники и тактики игры	2
95.	Основы техники и тактики игры	2
96.	Основы техники и тактики игры	2
97.	Основы техники и тактики игры	2
98.	Основы техники и тактики игры	2
99.	Контрольные игры и соревнования	2
100.	Контрольные игры и соревнования	2
101.	Контрольные игры и соревнования	2
102.	Контрольные игры и соревнования	2
103.	Контрольные игры и соревнования	2
104.	Контрольные игры и соревнования	2
105.	Контрольные испытания	2

Список литературы.

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.
2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.
3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
11. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.
12. Интернет-ресурсы.