

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

от «21» сентября 2016 г.

Протокол № 4



**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
спортивно – оздоровительной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 7-24 года
срок реализации программы: 3 года

составил программу:
педагог дополнительного образования
Сухановский Олег Николаевич

Г. Нарьян-Мар

2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Спортивно-оздоровительные группы.....	3
3. Организация учебно-тренировочного процесса.....	3
4. Программный материал.....	5
5. Методическое обоснование программы.....	9
6. Контрольные упражнения.....	15
7. Литература.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Играем в волейбол» составлена для ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», разработана на основании приказа Министерства спорта России № 1125 от 27.12.2013 года, с учетом опыта работы тренеров и педагогов по волейболу.

Программа для спортивно оздоровительных групп реализуется на этапе начальной подготовки, на основном общем, среднем полном образовании. Может реализовываться на всех трех уровнях. Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в зависимости от возраста обучающихся.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- Вовлечение максимально-возможного количества детей, подростков и молодёжи в систематические занятия физической культурой и спортом;
- Содействие гармоничному развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- Воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых людей.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- Овладение теоретическими знаниями;
- Овладение навыками по организации и проведению занятий;
- Овладение практическими навыками по общей физической подготовке;

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Этап подготовки	Возраст обучающихся	Максимальная нагрузка (академических часов в неделю)	Минимальная наполняемость	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)
Спортивно-оздоровительный	• 7-10 лет	6	12	216
	• 11-14 лет	6	12	
	• 15-18 лет	6	12	

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Занятия в ГБОУ ДОД НАО «Дворец спорта «Норд» в спортивно-оздоровительных группах рассчитаны на весь период занятий с детьми, подростками, молодёжью.

Программный материал рассчитан на 37 недель учебно - тренировочных занятий.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки и тщательного учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

Этап подготовки	возраст	Продолжительность подготовки	Ожидаемый результат	Выполнение требований по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	7-18 лет	СО – 1 год	<ul style="list-style-type: none"> • Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; • Профилактика вредных привычек и правонарушений 	Овладение теоретическими знаниями и практикой по ОФП.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

Продолжительность одного занятия не может превышать 2-х академических часов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Укрепление здоровья;
2. Привитие интереса к занятиям физической культурой;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
4. Овладение основами техники волейбола, подвижных игр и других физических упражнений;
5. Воспитание черт спортивного характера;
6. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

**Примерный
тематический план занятий
для спортивно-оздоровительных групп**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы
<u>I. ТЕОРИЯ</u>	
1. История физической культуры и спорта	1
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1
3. Влияние физических упражнений на организм:	1
4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма	1
Итого часов	4
<u>II. ПРАКТИКА</u>	
1. Общая физическая подготовка	124
2. Специальная физическая подготовка	14
3. Техническая подготовка	58
4. Тактическая подготовка	8
5. Контрольные и календарные игры	12
6. Медицинское обследование	2
Итого часов:	218
Всего часов:	222

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

- 1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и спорта в России.
- порядок и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах;
 - значение зимних видов спорта, борьбы и спортивных игр в жизни народов Севера;
 - эволюция спортивного снаряжения;
 - Популярность различных видов спорта в России;
 - Крупнейшие всероссийские и международные соревнования;

- Соревнования для юных спортсменов, выполнение контрольных упражнений;

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях

- поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии;
- поведение в спортивном зале и на спортивной площадке;
- правила обращения и ухода за инвентарём;
- подготовка спортивного инвентаря к занятиям;
- особенности спортивной одежды при различных погодных условиях;

1.3. Влияние физических упражнений на организм;

- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;

1.4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма;

- значение разминки;
- техника страховки;
- техника падения;
- техника различных видов спорта, правила соревнований.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах;

Строевые упражнения

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствия, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Выполняются в условиях различной опоры (твёрдой, мягкой, воздушной, водной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями, челночный бег.

Прыжки

В длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, прыжки вверх на опору.

Переползания

На скамейке вперёд, назад, на животе вперёд. Назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд. Назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов:

Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх; круговые вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону; Повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами:

Скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, теннисными мячами .

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах: на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения

Кувырки вперёд и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стоки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперёд с разбега;

Метания

Теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры

Баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты

С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

2.2. Техническая подготовка (ТТМ)

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Обучающиеся должны овладеть основами техники и тактики различных спортивных упражнений , приёмов и действий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка. В этот период :

- закладываются основы культуры движений,
- успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения,
- приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе.

Поэтому :

- следует ограничивать применение силовых упражнений,
- тренировочных нагрузок на выносливость,
- строго контролировать длительность занятий

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

Поэтому в этом возрасте обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

Важно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является :

- формирование личностного отношения его к тренировке,
- воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью,
- крепости тела и закалке

Пример родителей и близких ребёнку людей будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребёнка, и не надо жалеть ни сил, ни времени для правильного физического воспитания детей.

3. Особенности физического развития школьников среднего возраста (11-14 лет)

Подростковый возраст - один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности.

В этом возрасте:

- окончательно формируются «взрослые» мышечные координации
- складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений
- выявляется круг двигательных предпочтений
- предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта

Серьёзные изменения происходят и в психике подростка. Заметен рост самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к

абстрагированию. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых навыков и умений.

Поэтому при обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. У подростка усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится всё более эффективной, возрастает её контроль за эмоциями.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать некоторые особенности их физического развития.

- Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что может сказаться на сбалансированности ритма роста разных звеньев тела ребенка.
- К серьезным негативным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушение осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц живота и спины.
- При действии очень сильных или слишком монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с проявлением выносливости.
- Необходимо чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, разнообразить нагрузки, использовать игровые формы занятий.
- В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей.
- Не допустимы большие отягощения, не позволяющие выполнять быстрые движения.

Средства
для развития силовых и скоростно-силовых качеств

- быстрый бег
- прыжки
- метание легких снарядов
- темповые гимнастические упражнения
- плавание
- спортивные и подвижные игры, требующие сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений.

В этом возрасте рекомендуются :

Важно помнить о том , что на уровне решения задач по физическому воспитанию должны решаться и **воспитательные задачи:**

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой.
- Закладка основ спортивного характера подростка
- Его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей
- Способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент.
- Не пасовать перед неудачами
- Настойчиво трудится для достижения поставленных целей.

3. Особенности физического развития старших школьников (15-18 лет)

Для возрастного развития старших школьников характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Наиболее интенсивны

- рост силовых показателей,
- выносливости
- и совершенствование двигательных координаций.

Физическое воспитание юношей и девушек 15-18 лет направлено на:

- Закрепление мотиваций к повседневному физическому совершенствованию;

- Формирование гражданского отношения к своему здоровью и физической подготовленности;
- Освоения здорового образа жизни.

В этот период завершается развитие центральной нервной системы. Результатом этого процесса оказывается достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга. Возрастает подвижность нервных процессов. Возбуждение по - прежнему несколько преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает очень высокого уровня.

Значительные изменения происходят и в психической деятельности.

Для этого возраста характерны:

- стремление к неординарным поступкам,
- жажда состязаний,
- тяга к творчеству,
- формирование характера,
- стабилизируется круг и характер интересов.

Главная задача не опоздать с формированием физического потенциала.

- Развитие силовых качеств;
- Повышение уровня выносливости;
- Совершенствование техники выполнения физических упражнений
- Освоение новых видов движений и действий.

Поэтому программа физической активности старших школьников должна быть насыщенной и разнообразной. Наиболее целесообразно в этот период занятие одновременно несколькими видами спорта (возможно с сезонной их сменой).

Тренироваться необходимо 3 раза в неделю. Продолжительность занятий 90 минут. Каждое из заданий должно быть выполнено 10-12 раз. Это необходимая нагрузка для получения тренировочного эффекта.

Для общего физического развития в этом возрасте очень полезно:

- ходить в туристические походы,

- участвовать в различных соревнованиях,
- заниматься спортивными играми (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, гандбол и др.).
- заниматься ритмической гимнастикой,
- заниматься народными и современными танцами.

Важное место в физическом воспитании юношей и девушек должно занять формирование знания о физической активности:

- знание основ теории физической тренировки,
- законов биомеханики движений,
- способов развития и совершенствования физического потенциала,
- медико-биологических основ тренировки и закаливания.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физической подготовленности детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

№	показатель	оценка	мальчики	Девочки
1	Бег 1000 м	Отл. Хор. Уд.	5.20 5.30 5.40	5.30 5.45 6.00
2	Пеший переход 10 км	Без учета времени		
3	Лыжный переход 5 км			
4	Велопробег 20 км			
5	Бег 60 м	Отл. Хор. Уд.	11.0 11.5 12.0	11.5 12.0 12.5
6	Отжимание в упоре на полу	Отл. Хор. Уд	10 8 6	8 6 4
7	Тройной прыжок с места	Отл. Хор. Уд	4.80 4.60 4.50	4.60 4.40 4.20
8	Прыжок в длину с разбега	Отл. Хор. Уд	2.90 2.80 2.70	2.80 2.70 2.60
9	Метание теннисного мяча	Отл. Хор. Уд	22 20 18	16 14 12

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физической подготовленности детей среднего школьного возраста (11-14 лет)

№	показатель	оценка	мальчики	Девочки
1	Бег 1000 м	Отл. Хор. Уд.	4.40 мин 4.50 мин 5.0 мин	5.00 мин 5.10 мин. 5.20 мин.
2	Пеший переход 15км	Без учета времени		
3	Лыжный переход 10 км			
4	Велопробег 30 км			
5	Бег 60 м	Отл. Хор. Уд.	10.4 10.6 10.8	11.0 11.2 11.4
6	Отжимание в упоре на полу	Отл. Хор. Уд	22 20 18	12 10 8
7	Тройной прыжок с места	Отл. Хор. Уд	5.70 5.60 5.50	5.60 5.40 5.20
8	Прыжок в длину с разбега	Отл. Хор. Уд	3.80 3.70 3.60	3.45 3.35 3.25
9	Метание теннисного мяча	Отл. Хор. Уд	25 22 20	20 18 16

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физической подготовленности детей старшего школьного возраста (15-18 лет)

№	показатель	оценка	мальчики	Девочки
1	Бег 3000 м	Отл. Хор. Уд.	12.50 мин. 13.00 мин. 13.10 мин.	.
	Бег 2000 м.	Отл. Хор. Уд		11.00 мин 11.10 мин. 11.20 мин
2	Пеший переход 20 км	Без учета времени		
3	Лыжный переход 15км			
4	Велопробег 50 км			
5	Бег 100 м	Отл. Хор. Уд.	14 сек. 15 сек. 16 сек.	16 сек. 17 сек. 18 сек.
6	Отжимание в упоре на полу	Отл. Хор. Уд	30 28 25	15 12 10
7	Тройной прыжок с места	Отл. Хор. Уд	6.70 6.60 6.50	5.50 5.40 5.30
8	Прыжок в длину с разбега	Отл. Хор. Уд	4.00 3.80 3.70	3.50 3.40 3.30
9	Метание теннисного мяча	Отл. Хор. Уд	35 30 25	25 22 20

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры обучающегося младшего школьного возраста

1. Знание основных правил проведения самостоятельных тренировочных занятий, приёмов элементарного контроля за своим самочувствием.
4. Содержания и назначения простейших закаливающих процедур.
5. Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику.
6. Умение организовать подвижную игру со сверстниками.
7. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений.

8. Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в совершенствовании здоровья людей средствами физической культуры и спорта.
9. Знание основных событий в ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», городе, округе.

**Контрольные качественные
показатели уровня физической культуры обучающегося
среднего школьного возраста**

1. Знание основных правил тренировки и умение применять их при организации самостоятельных занятий
2. Знание основных правил, приёмов и методов самоконтроля.
3. Владение широким кругом двигательных умений.
4. Систематическая физическая активность
5. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне контрольных упражнений.
6. Осведомлённость о текущих событиях ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», городе, округе.
7. Знание и умение показать комплекс упражнений скоростного и скоростно-силового характера.

**Контрольные качественные
показатели уровня физической культуры обучающегося старшего
школьного возраста**

1. Знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их на практике.
2. Знание медико-биологических основ физической тренировки и умение применять их при диагностике своего состояния.
3. Умение анализировать технику физических и спортивных упражнений.
4. Владение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных контрольных упражнений.
5. Знание комплексов упражнений:

- общефизической направленности;
 - развития силовых качеств;
 - развития скоростно-силовых качеств;
 - развития гибкости,
 - профилактики нарушения осанки,
 - развития выносливости
 - владение технико-тактическими приёмами спортивных игр (не менее 3-х видов)
 - владение основами техники передвижения на лыжах.
 - владение основами горнолыжной техники
 - владение основами техники борьбы.
6. Не курить, не употреблять алкоголь и другие наркотические вещества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. - « Проблемы физического воспитания младших школьников», « Спортивный вектор здорового образа жизни», « Физическая культура для всех и для каждого»
2. Волков Л.В. - « Физические способности детей и подростков»
3. Кузнецова З.И. - «Критические периоды развития двигательных качеств школьников»
4. Матвеев Л.П. - «Основы спортивной тренировки»
5. Фарфель В.С. - « Развитие движений у детей школьного возраста.»
6. Харре Д. - «Учение о тренировке»
7. Филин В.П. - «Исследование актуальных проблем юношеского спорта»