

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Кыринского района»

Рассмотрена
на заседании Методического Совета
от « 25 » сентября 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОФП

для групп: спортивно – оздоровительной (СОГ) 7-9 лет

ВОЛЕЙБОЛ

начальной подготовки 1-й год обучения (ГНП) 10 лет

Составитель: Климова В.А.

Тренер-преподаватель:

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе требований образовательной программы дополнительного образования, представленной в Федеральном государственном стандарте дополнительного образования, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина, Закона «Об образовании», Федерального закона «О физической культуре и спорте», примерной программой спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ «Волейбол». В программе раскрыты основные направления работы с детьми 7-10 лет.

ДЮСШ является учреждением дополнительного образования детей. Данная программа - острая необходимость в определении порядка и организации работы по спортивной подготовке детей в соответствии с основными принципами дополнительного образования, представляющего собой процесс обучения посредством реализации дополнительных обучающих программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ.

Программа призвана объединить в себе интересы и потребности ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем, и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Работа по физической культуре с детьми осуществляется по программе, которая направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация) в условиях ДЮСШ.

Волейбол – один из игровых видов спорта. Он широко практикуется в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Приоритетные идеи дополнительного образования:

- Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;

- *Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка.* Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

- *Единство обучения, воспитания и развития;*

- *Практико-деятельностная основа образовательного процесса.* Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Данная программа является рабочей программой обучения волейболу, развития физических качеств в рамках спортивной подготовки учащихся младшего звена ДЮСШ.

Программа рассчитана на 312 часов по каждому возрасту. В 7 лет учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. С 8 лет учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. Обучение в группах начальной подготовки носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения

Направление обучения физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности учащихся возраста 7-10 лет определяется:

- сохранением и укреплением здоровья детей;
- воспитанием навыков личной гигиены;
- изучением физической культуры на ступени начального образования;
- достижением уровня физической подготовленности;
- воспитанием навыков коллективизма;
- осуществлением синтеза основного и дополнительного образования;
- выстраиванием физического и психического воспитания на диагностической основе;
- тесной работой со школой, родителями, общественностью села.

Ожидается, что с внедрением программы будет наблюдаться:

- соответствие деятельности школы принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личностей обучающихся;
- упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе подготовки юных волейболистов;
- повышение качества обучения;
- постепенное повышение физкультурно - спортивных результатов воспитанников школы;
- выполнение учебных контрольных нормативов по разделам программы;
- повышение сохранности контингента учащихся;
- возрастание популярности занятий спортом и волейболом, в частности;
- улучшение показателей здоровья учащихся.

Теоретическая подготовка учащихся включает вопросы основ знаний:

1. режим дня и его основное содержание;
2. пропаганда здорового образа жизни;
3. личная гигиена учащихся, их одежда и обувь;
4. правила т/б и п/б;
5. профилактика травматизма;
6. история волейбола.

Основы этих знаний учащиеся получают в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах, в перерывах.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 7-10 лет.

Сроки реализации программы – 4 года.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество часов в год 312 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы не менее 15 человек.

Работа с родителями:

Работа спортивной школы с родителями включает в себя привлечение родителей к участию в проведении различных форм деятельности школы:

- беседы;
- консультации;
- оказание помощи в укреплении материально-технической базы учреждения.

Ценностные ориентиры содержания учебной деятельности:

Согласно Концепции развития физической культуры (2001) основой образования является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Учебный процесс включает три основных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование»

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. Включает сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе., раскрываются понятия физической и спортивной подготовки, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания самостоятельных занятий физической культурой. Это перечень практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее значимый по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся.

2. Цель: организация физкультурно-спортивной деятельности детей по в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей; формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры.

3. Задачи: Система организации физической подготовки в ДЮСШ направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

Основными задачами являются:

1. содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены;
2. формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям по физической подготовленности, пионерболом, волейболом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни;
3. популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
4. развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол;
5. достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется дважды в течение года по месту жительства в ЦРБ. В случае удачного прохождения осмотра ученики получают допуск занятиям. Принимаются все желающие.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; водные процедуры, соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Восстановительный пищевой рацион учащихся должен быть построен на основе сбалансированности, в соответствии калорийности рациона суточным энергозатратам ученика.

Основы применения восстановительных мероприятий входят в теоретический курс данной программы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России (СССР).

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительные мероприятия.

Доврачебная помощь во время занятий.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой. Проведение занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Волейбол. Игра по правилам.

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование
Олимпийские игры древности Олимпийское движение в России(СССР).Выдающиеся достижения отечественных спортсменов. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к т/б и береж – ное отношение к природе (экологические требования)	Знания о физической культуре
	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Истори – ческие сведения о развитии древних Олимпийских игр.
	Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдаю – щиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980г.
	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.
	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание, и формы организации. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, их организация и проведение; требования к т/б и бережное отношение к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия)	
Физическое развитие человека Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоро – вья, развитием физических качеств Организация и планирова – ние самостоятельных заня – тий по развитию физичес – ких качеств Техническая подготовка. Техника движений и её ос – новные показатели Всестороннее и гармонич – ное физическое развитие Адаптивная физическая культура Спортивная подготовка	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показа – телей. Осанка как показатель физического развития, основные её ха – рактеристики и параметры. Характеристика основных средств форми – рования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Техника движений и её основные показатели. Основные правила обу – чения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Про – филактика появления ошибок и способы их устранения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных заня – тий для повышения спортивного результата, как средство всесторонне –

Здоровье и здоровый образ жизни	го и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Физическая культура человека	
Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Гимнастика и ее влияние на работоспособность человека, её значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.
Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия, их роль и значение в укреплении здоровья человека. Соблюдение распорядка дня, санитарно-гигиенических требований, водные процедуры.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой.
Планирование занятий физической культурой	Составление плана занятий спортивной подготовкой.
Проведение занятий прикладной физической физической подготовкой	Проведение занятий прикладной физической физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.
Организация досуга средствами физической культуры	Занятия подвижными и спортивными играми
Наблюдение и контроль	Контроль за изменением частоты сердечных сокращений, определение Режимов физической нагрузки.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Оценка техники движений, выявление и устранение технических ошибок Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб	Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.
Физическое совершенствование	
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня	Упражнения для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки
Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
Упражнения общеразвивающей направленности Общefизическая подготовка Волейбол. Игра по правилам	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Нормативы физической подготовки. Стойка основная, низкая. Перемещения приставными шагами боком, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча через сетку. Подачи нижняя прямая (боковая). Прием сверху и снизу двумя руками. Игра по правилам мини-волейбола.

2. выполнять перемещения разными способами, различные передачи мяча;
3. выполнять подачи мяча нижней прямой (боковой);
4. освоить прием мяча сверху и снизу 2-мя руками;
5. уметь чередовать упражнения для развития физических качеств в различных сочетаниях;
6. многократно повторять технические изученные и тактические действия, играть в волейбол без подачи;
7. играть по правилам в мини-волейбол;
8. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Материально – техническое обеспечение

1. мячи волейбольные
2. сетка волейбольная
3. мячи набивные 1 кг
4. насос с иглой для надувания мячей
5. свисток судейский
6. скамейки гимнастические
7. скакалки
8. маты гимнастические
9. мячи теннисные
10. мячи малые, средние резиновые
11. обручи
12. эстафетные палочки

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Волейбол» учебное пособие. – М.: Советский спорт 2005
2. В.И. Лях Физическая культура. ФГОС. Рабочие программы. Пособие для учителей – М.: Просвещение 2011
3. А.А. Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М. Кондаков Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. Проект, стандарты второго поколения – М.: Просвещение, 2011
4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся Волейбол. Пособие для учителей и методистов (Работаем по новым стандартам) – М.: Просвещение 2011
5. Г.А. Полтавец, С.К. Никулин Научно-методические материалы по анализу практической проблеме оценивания качества в системе дополнительного образования детей. Методическое пособие – М.: Просвещение 2010
6. А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Учебное издание стандарты второго поколения – М.: Просвещение, 2009
7. Т.Н. Захарова и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Пособие – Волгоград: Учитель 2007
8. Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Г.И. Погадаев Программа физического воспитания учащихся начальной школы. Приложение к журналу «Младший школьник» выпуск 5 – М.: Школьная пресса, 2004
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Упражнения и игры с мячами. Методическое пособие – М.: ЭНАС, 2004
10. Методический кабинет ГУДОД ОСДЮСШОР Волейбол (сборник статей) – Чита 2003
11. Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физической культуры. Пособие для учителей – М.: Физкультура и спорт, 2000