

МБОУ «СШ № 6»

Программа дополнительного образования детей



НИЖНЕВАРТОВСК, 2019

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

Рассмотрено на заседании
предметного методического
объединения
Протокол № 1 от 28.08.2019 .

Принято на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 28.08.2019.

«Согласен»
Директор МБОУ «СШ № 6»
_____ /А.П.Сущая/
Прим. № 378 от 31.08.2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗБУКА ВОЛЕЙБОЛА»
для обучающихся общеобразовательных школ с 12 до 17 лет

Руководитель:

Караваев Владимир Алексеевич,
учитель физической культуры

Нижневартонск, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы спортивной секции по волейболу, является программа. Программа реализуется по социальному заказу, она является модифицированной и составлена на основе («Программа занятий в секции»).

ЗАДАЧИ РАБОТЫ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА

Цель программы состоит в том, чтобы установить единые принципы организации занятия в секции, оказать помощь тренерам, инструкторам в улучшении планирования и качества учебно-тренировочной и воспитательной работы.

При решении задач улучшения работы спортивной секции, преподаватели, тренеры, инструкторы должны уделять особое внимание:

- Созданию условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному ими виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства;
- Обеспечению всесторонней физической подготовки членов секции;
- На основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянному совершенствованию их технической подготовленности и уровня тренированности;
- Повышению иммунитета занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, а также четкой организации врачебного контроля;
- Привитию спортсменам навыков соблюдению спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- Систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию членов секции в соревнованиях своего коллектива, города и др.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочная и воспитательная работа в спортивной секции осуществляется педагогом дополнительного образования под руководством методического объединения по данному виду спорта. Учебно-тренировочная работа по волейболу строится на основе данной программы и проводится круглогодично.

Начальная подготовка.

Многолетний период подготовки юных волейболистов делится на этапы:

- первый этап «предварительной подготовки» предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу.
- во время обучения в группах начальной подготовки учащиеся обучаются техники и тактике, правилам игры.
- развивают физические качества в общем плане и специфике волейбола -воспитывается умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини баскетбол).

-возраст 9-11 лет сочетается с группами начальной подготовки первого, второго и третьего года обучения.

Учебные группы комплектуются с учётом спортивной и физической подготовленности занимающихся.

Учебно-тренировочный процесс в секции волейбол строится в соответствии с данной программой, учебным планом и согласуется с календарём спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Учебный план рассчитан на 35 недель занятий в условиях школы или внешкольного учреждения.

План программы примерный, может дополняться и изменяться руководителем секции в соответствии с местными условиями и контингентом учащихся.

Освоенности задач работы секции волейбол

Начальная подготовка:

- 1.Содействие в укреплении иммунитета ребенка.
- 2.Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.
- 3.Развитие основных физических качеств, необходимых для выполнения специальных заданий непосредственно в игре в волейбол.
- 4.Обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

Задачи начальной подготовки 1-го года обучения (6 часов в неделю)

Физическая культура и спорт в городе.

Задачи физической культуры и спорта:

- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- проблема занятости детей в свободное время.
- 3.Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.
- гигиенические требования к местам занятиям волейбола
- понятие о травмах и их предупреждение.
- 4.Общая характеристика правил мини-волейбола, волейбола.
- 5.Места занятий и инвентарь.
- площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе

Задачи начальной подготовки 2-го года обучения (9 часов в неделю)

- 1.Физическая культура и спорт в ХМАО и Тюменской области .
 - роль физического воспитания в подготовке подростков к общественным видам деятельности.
- 2.Сведения о строении и функциях организма человека костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции.
- 3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся:
 - на увеличение мышечной массы, -работоспособность мышц и подвижности суставов.
- 4.Правило игры в волейбол.

5.Места занятий и инвентарь: спортивная площадка, оборудованная для игры в волейбол и мяч.

Задачи начальной подготовки 3-го года обучения (9 часов в неделю)

- 1 .Физическая культура и спорт в России.
2. Многообразие видов спорта, специфика игровых видов.
- 3.Сведения о строении и функциях организма человека.
- 4.Основные сведения о сердечно-сосудистой системе и ее функциях, -расположение основных мышечных групп.
- 5.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- 6.Предупреждение спортивных травм, -гигиена одежды и обуви.
- 7.Правила игры в волейбол, -права и обязанности игроков, -замена игроков .
-судейская терминология и жесты.
- 8.Места занятий и инвентарь.