

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»  
пгт.Килемары


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО  
«Килемарский Центр по развитию  
физкультуры и спорта»

 Г.Р.Иванова  
« 30 » 08 20\_\_ г.  
Протокол педагогического Совета  
№ 5 от « 30 » 08 20 18 г.

## Образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности

Возраст обучающихся: 9 – 13 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Программу составила тренер-  
преподаватель по волейболу:  
 Е.Ю.Камаева

пгт.Килемары  
2018 год

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическое развитие – один из ведущих показателей состояния здоровья подрастающего поколения. Параметры физического развития служат объективными критериями индивидуальной и групповой оценки роста и развития.

Под физическим развитием понимают состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, а так же уровень биологического развития, отражающие не моментальную характеристику состояния, а динамику процесса обусловленных возрастом изменений размеров тела, телосложения, внешнего облика, мышечной силы и работоспособности. С физическим развитием тесно связаны моторное (двигательное) и половое развитие.

Школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. В этот период происходят морфологические и функциональные изменения. Изучение возрастных особенностей становления двигательной функции, развитие физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости – имеет большое значение. Под двигательной функцией мы понимаем совокупность физических качеств, двигательных навыков и умения детей и подростков. Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды. Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. В зависимости от всей совокупности факторов и условий физического развития, оно может иметь различный характер, быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным. Зная, как использовать объективные закономерности этого процесса, можно так воздействовать на его динамику, чтобы придать ему черты, предпочтительные для личности и общества, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств.

Говоря о физическом развитии детей 10-12 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

К 12 годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В 10-12 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас.

«Юношеское сердце» или сердце подростка, характеризующее увеличение его размера, сердечным шумом. Изменения сердечнососудистой системы отличается у подростков – наблюдается при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдается также повышение артериального давления, сердцебиение, учащение пульса, иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения со стороны желудочно-кишечного тракта, особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника, и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление).

Надо отметить, что в стремительно растущем организме развитие сердечнососудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстает от увеличения массы всего тела. Вот почему иногда у рослых юношей и девушек появляются жалобы на слабость, легкую утомляемость, особенно при физических нагрузках. При появлении симптомов сердечной слабости, связанных с несоответствием роста и увеличением размера сердца, некоторые родители расценивают их как проявление болезни сердца, стараются перевести сына или дочь на максимально щадящий режим, ограждают от всякого рода физических нагрузок. Это большая ошибка. Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшие потребности организма подростка, служат систематические физические упражнения, спорт, трудовая дисциплина.

При тренировке подростков-акселератов, даже если они достаточно способно и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой юные спортсмены справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогут ему успешно решить задачи по обучению спортсменов. Учитывая индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка, тренер может правильно построить процесс подготовки, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

**Задачи  
и преимущественная направленность тренировок:**

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 лыжного спорта, спортивных, подвижных игр и других физических упражнений;
5. Воспитание черт спортивного характера;
6. выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

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, в систематические занятия физической культурой и спортом;
- Содействие гармоничному развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- Воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых людей.
- Овладение теоретическими знаниями ;
- Овладение навыками по организации и проведению занятий;
- Овладение практическими навыками по общей физической подготовке;

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Количество часов</b>
Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	<b>2</b>
Контрольные упражнения.	<b>3</b>
Циклические упражнения, направленные на выносливость.	<b>10</b>
Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	<b>60</b>
Офп. Сфп	<b>10</b>
Спортивная игра «лапта».	<b>10</b>
Волейбол. Уметь играть по упрощенным правилам. Перемещения, передачи: верхняя, нижняя. Подачи верхняя, нижняя, боковая.	<b>10</b>
Уметь играть по упрощенным правилам в баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча 2 руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении 2 руками снизу. позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей.	<b>3</b>
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча 2 руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>3</b>
Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча с движения одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2*2, 3*3 учебная игра.	<b>3</b>
Ведение мяча с изменением скорости. Бросок 2 руками от груди. Развитие координационных способностей.	<b>3</b>
Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности.	<b>3</b>
Летний период	<b>18</b>
<b>Всего часов</b>	<b>138</b>

## **Содержание программного материала.**

### **Теоретическая подготовка.**

1. Вводное занятие. Порядок и содержание работы секции. Техника безопасности на занятиях.

### **Практическая подготовка**

#### **1. Офи (общая физическая подготовка).**

Комплексы ору, направленных на развитие гибкости, координации, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Эстафеты.

ходу.

#### **2. Контрольные упражнения**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности.

#### **3. Летний период**

Зарядка, офп, спортивные игры, подвижные игры

### Воспитательная работа

<b>Месяц</b>	<b>мероприятие</b>
<b>Сентябрь</b>	Беседа на тему: «О культуре поведения»
<b>Октябрь</b>	Веселые старты
<b>Ноябрь</b>	Беседа на тему: «Здоровый образ жизни и влияние вредных привычек»
<b>Декабрь</b>	Новогодний турнир
<b>Январь</b>	Веселые старты
<b>Февраль</b>	Конкурсная программа «А, ну-ка, парни!»
<b>Март</b>	Конкурсная программа «8 марта!»
<b>Апрель</b>	Беседа на тему: «Основы безопасности жизнедеятельности»
<b>Май</b>	Веселые старты

## Литература

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
- 3.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
- 5.Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.:Физкультура и спорт, 1982.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
8. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
- 9.Филин В.Н., Основы юношеского спорта. –М.:Физкультура и спорт, 1980