


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета

протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
ДООЦ «Спутник»

 С.Е. Немзоров

Приказ № 42
от «31» августа 2023 г.



муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ДООС SPUTNIK

«ПЕРВЫЕ ШАГИ – ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся – 7 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень: стартовый

Лозученко Владимир Владимирович,
Мастер спорта России,
педагог дополнительного образования
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК
2023

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы	22
2.6. Перечень информационного обеспечения	24

DOOC SPUTNIK

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первые шаги – волейбол» – **физкультурно-спортивная**, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в волейболе и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и развития спортивного мастерства, воспитания морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам, поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является то, что ее реализация осуществляется в рамках норм и требований, предъявляемых к учебным программам общеобразовательного уровня с параллельным осуществлением поэтапного процесса спортивной подготовки обучающихся.

Адресат программы: возраст обучающихся, на который рассчитана данная общеразвивающая программа, 9-12 лет.

Для комплектации групп по волейболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, прыгучести и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К занятиям в СОГ допускаются все лица с 9 лет, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость групп от 14 до 20 человек.

В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола.

Объём программы - сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу: 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на один год обучения в СОГ – 276.

Форма обучения – очная.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические занятия (очно-заочная);
- групповые практические занятия (очная);
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (очно-заочная);
- самостоятельная работа;
- соревнования и мероприятия.

1.2. Цель и задачи программы

Основная **цель** – сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

Задачи программы:

личностные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать коммуникативную потребность, воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

метапредметные:

- развивать мотивацию к занятиям волейболом;
- формировать потребность в саморазвитии;

предметные:

- воспитывать интерес к изучению волейбола;
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма для игры в волейбол;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- ознакомить с правилами безопасности во время занятий волейболом;
- обучить правилам волейбола.

DOOC SPUTNIK

1.3. Содержание программы

Программа содержит техническую, тактическую, общую физическую и специальную, теоретическую подготовку. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации обучающегося и этапа подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по волейболу

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
	1 год	2 год	3 год
	Недельная нагрузка в часах		
	6 час.	6 час.	6 час.
1. Теория	6	10	12
2. Общая физическая подготовка.	110	120	100
3. Техническая подготовка.	60	56	50
4. Специальная физическая подготовка.	32	20	30
5. Тактическая подготовка.	22	10	20
6. Интегральная подготовка.	16	10	10

7. Участие в соревнованиях.		20	24
8. Физкультурные и спортивные мероприятия.	8	8	8
9. Самостоятельная работа.	14	14	14
10. Аттестация.	8	8	8
ВСЕГО:	276	276	276

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. История развития спорта. История физической культуры и спорта зарубежных стран и России. История олимпийского движения. История возникновения и развития волейбола.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Роль физической культуры и спорта в жизни современного общества. Влияние физической активности на функциональное состояние организма человека. Спорт как профилактика девиантного поведения в современном обществе.

3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Ознакомление с общими принципами правового регулирования.

4. Основы гигиены. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль.

5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его главные составляющие. Влияние режима дня на здоровье человека. Двигательная активность и закаливание организма как здоровьесберегающие факторы. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

6. Основы здорового питания. Значение рационального питания.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта, а именно:

- гимнастические упражнения для различных групп мышц;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные и подвижные игры.

Техническая подготовка

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как

он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма обучающихся.

3. Повышение психологической подготовленности. К специальной физической подготовке относят:

- упражнения для развития силы и скоростных качеств;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Тактическая подготовка

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях определяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

Тактическая подготовка включает в себя:

1. Расстановку игроков, переход;
2. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи;

3. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу);
4. Перемещения к сетке при приёме мяча;
5. Выбор места при приёме подачи;
6. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч;
7. Взаимодействие игроков задней линии;
8. Расположение игроков при приёме.

Интегральная подготовка включает в себя:

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий.

Участие в соревнованиях

Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались на учебных занятиях.

Физкультурные и спортивные мероприятия

Посещение массовых зрелищных мероприятий показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа представляет собой самостоятельные занятия по индивидуальным планам, выданным педагогом дополнительного образования и может включать в себя развитие отстающих физических качеств (например: развитие силы, быстроты и т.д.)

Аттестация

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты

<i>Личностные</i>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– нормы здорового образа жизни;– влияние здоровья на успешную учебную деятельность;– понятия «общение», «культура», «спортивная этика»;– нормы и правила поведения человека в социуме. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– заботиться о своем здоровье;– осуществлять осознанный выбор определенной линии поведения, принимать решения, оценивать и последствия, определять необходимые ограничения в поведении;– слышать и слушать педагога и партнера по команде. <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– коммуникативными навыками и навыками здорового образа жизни;– сознательным отношением к собственному здоровью;– знаниями о ценностях и нормах общества, допустимых и недопустимых социальных действиях.
<i>Метапредметные</i>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– основы саморазвития, принципы построения тренировочного процесса;– особенности воздействия двигательной активности на организм человека;– о необходимости регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;– ставить цели и задачи;– самостоятельно мотивировать себя к достижению определенных результатов. <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– способами саморазвития;– методами повышения двигательной активности;– повышенным интересом к занятиям спортом.
<i>Предметные</i>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– значение волейбола в развитии физических способно-

	<p>стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила безопасного поведения во время занятий волейболом; – особенности воздействия двигательной активности на организм человека; – основное содержание правил соревнований по волейболу; <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять технические приемы и тактические действия; – правильно выполнять физические упражнения для развития физических навыков; – играть в волейбол с соблюдением основных правил; <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнениями для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); - развитыми физическими качествами для проведения подвижных игр и эстафет; - уметь применять полученные знания в игре.
--	--

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Примерный ПЛАН - ГРАФИК
распределения учебных часов СОГ– 1 (первый год обучения, пн., ср., пт.)

Содержание занятий	Периоды тренировок												Вс его
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	
I. ТЕОРИЯ:													
1. История развития спорта.	1												1
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		1											1
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			1										1
4. Основы гигиены.				1									1
5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					1								
6. Основы здорового питания.						1							1
ИТОГО:	1	1	1	1	1	1							6
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1. Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	8	8	12	10	10	12		10	110
2. Техническая подготовка.	6	6	6	6	4	6	7	6	7	6			60
3. Специальная физическая подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	32
4. Тактическая подготовка.	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2			22
5. Интегральная подготовка.		4	2					3		3		4	16
6. Участие в соревнованиях.	1			1		4		2					8
7. Физкультурные и спортивные мероприятия.			2		8		2		2				14
8. Самостоятельная работа.	3			3					2				8
ИТОГО:	25	25	25	25	25	23	28	26	26	26		16	270
ВСЕГО:	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26		16	276

Примерный ПЛАН - ГРАФИК
распределения учебных часов СОГ–2 (второй год обучения, пн., ср., пт.)

Содержание занятий	Периоды тренировок												Все го
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	
I. ТЕОРИЯ:													
1. История развития спорта.													
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		1											1
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			2										2
4. Основы гигиены.				2									2
5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					2								2
6. Основы здорового питания.						1							1
7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культуры и спорта.							2						2
ИТОГО:		1	2	2	2	1	2						10
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1. Общая физическая подготовка.	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11		11	120
2. Техническая подготовка.	6	6	6	4	2	6	6	6	6	6		2	56
3. Специальная физическая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
4. Тактическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5. Интегральная подготовка.	2	3								4		1	10
6. Участие в соревнованиях.		2	2	2		4	4	4	2				20
7. Физкультурные и спортивные мероприятия.	1			1				2			2	2	8
8. Самостоятельная работа.			2		8		2		2				14
9. Аттестация.	3			3					2				8
ИТОГО:	26	25	24	24	24	25	26	26	26	26		16	266
ВСЕГО:	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26		16	276

Примерный ПЛАН - ГРАФИК
распределения учебных часов СОГ–3 (третий год обучения, пн., ср., пт.)

Содержание занятий	Периоды тренировок												Всего
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	
I. ТЕОРИЯ:													
1. История развития спорта.	2												2
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		1											1
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.			2										2
4. Основы гигиены.				2									2
5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.					2								2
6. Основы здорового питания.						1							1
7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культуры и спорта.							2						2
ИТОГО:	2	1	2	2	2	1	2						12
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1. Общая физическая подготовка.	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9		11	100
2. Техническая подготовка.	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5		1	50
3. Специальная физическая подготовка.	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3		1	30
4. Тактическая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
5. Интегральная подготовка.	1	4					1	1	1	2			10
6. Участие в соревнованиях.		2	3	1		4	4	4	2	3		1	24
7. Физкультурные и спортивные мероприятия.	1			1				2		2		2	8
8. Самостоятельная работа.			2		8		2		2				14
9. Аттестация.	3			3					2				8
ИТОГО:	24	25	24	24	24	25	26	26	26	26		16	264
ВСЕГО:	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26		16	276

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал 13x25, площадь 324,1 м².

В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штука.
2. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
3. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
4. Гимнастические маты - 4 штуки.
5. Скакалки - 18 штук.
6. Мячи набивные - 18 штук.
7. Мячи теннисные – 18 штук.
8. Мячи баскетбольные – 10 штук.
9. Мяч футбольный – 1 штука
10. Резиновые амортизаторы - 18 штук.
11. Мячи волейбольные - 18 штук.
12. Рулетка - 1 штука.

Информационное обеспечение включает в себя использование:

видео, фото, интернет источники:

1. Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/>
2. Консультант Плюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
4. Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>
5. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;
6. - <https://ru.wikipedia.org/wiki>;
7. - Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
8. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности обучающегося и его способностей.

Кадровое обеспечение:

1. Лозученко Владимир Владимирович - высшее профессиональное образование, стаж работы более 10 лет, Мастер спорта России, победитель Кубка Сибири и

Дальнего Востока, победитель и призер Чемпионата Мира среди железнодорожников; воспитанники являются победителями и призерами городских соревнований.

Педагогические технологии

Приоритетным направлением работы центра является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на учебно-тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии.

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучающихся,

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

–обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период занятием спорта,

–сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни,

–научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния обучающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

DOOC SPUTNIK

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

–средства двигательной направленности;

–оздоровительные силы природы;

–гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение, физические упражнения, лечебная физкультура, подвижные игры, специально организованная двигательная активность обучающегося; массаж, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и иони-

зация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности обучающихся, может способствовать снятию негативного воздействия обучения.

Гигиенические средств достижения целей здоровьесберегающих технологий содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма. К ним относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений для занятий; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие обучающимся элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д., обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни, ограничение предельного уровня учебно-тренировочной нагрузки во избежание переутомления.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение. В виде занятий с использованием профилактических методик, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью, через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, выход на природу, экскурсии, через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни.

Игровые технологии.

Игровые технологии – это современные образовательные технологии, основанные на активизации и интенсификации деятельности обучающихся. Игровые технологии на уроках являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач, воспитания личности спортсмена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижению этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Играя в планомерно подобранные подвижные игры, занимающиеся естественно и непринужденно учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, ловко и результативно действовать в командных состязаниях.

Игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше, чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у обучающихся.

Игровые технологии применяются на занятии с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-

педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игра – это проявление желания действовать.

Игровые формы работы в образовательном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

В разделе программы используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, координации и ловкости, способностей ориентирования в пространстве и т.п.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ)

Применение ИКТ способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующейся в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность.

Информационно-коммуникационными технологиями называют все технологии, применяющие совокупность методов для сбора, хранения, обработки информации, использующие специальные технические информационные средства (компьютер, аудио, видео, и.т.д).

В образовательном процессе компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки обучающихся. ИКТ позволяют снизить временные затраты на создание положений, заявок, протоколов соревнований и спортивных мероприятий, а также упорядочить учебную документацию.

Использование информационно-коммуникационных технологий позволяют улучшить образовательный процесс, повышая эффективность в достижении результатов обучения. Мультимедийные презентации, которые могут включать в себя: текст, графики, изображения или видео. Они позволяют продемонстрировать, упражнения, показать различные наглядные материалы, которые помогут обучающимся понять упражнения, продемонстрировать с помощью изображений типичные ошибки, показать техники действий великих спортсменов и видео с соревнований. Также можно с помощью снятых с использованием видеоаппаратуры (фотоаппаратов и телефонов) видео двигательных действий детей на занятии или соревнованиях, по кадрам продемонстрировать обучающемуся его конкретные ошибки или, возможно, показать его успех. Не на словах, а из-за увеличения наглядности, повышается эмоциональная насыщенность занятия.

Технология уровневой дифференциации.

Технология уровневой дифференциации - форма организации учебной деятельности, при которой учитываются склонности, интересы, способности обучающихся, но сохраняется общий (базовый) уровень образовательной подготовки.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях можно укрепить здоровье и раз-

вивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств обучающихся посредством учебных предметов. Учебное занятие и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт).

Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области избранного вида спорта. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неудач воспитанников, а обучающимся с высоким уровнем неинтересно на занятиях, рассчитанным на среднего ученика, поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Обучение двигательным действиям.

Обучение двигательным действиям - тот же самый педагогический процесс, но осуществляемый для решения более узких задач. Обучение действию есть процесс одновременного приобретения знаний, формирования двигательного умения и воспитания соответствующих физических качеств.

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методик:

1) этап начального разучивания (ознакомительный, первичного разучивания движения);

2) этап углубленного разучивания (формирования двигательного умения, углубленного детализированного разучивания);

3) этап закрепления и дальнейшего совершенствования (формирования двигательного навыка, достижение двигательного мастерства).

Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражне-

ния. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач.

В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного стиля деятельности.

Обучающиеся сильной группы (внутри группы) осваивают учебный материал в среднем на два занятия быстрее средних и слабых учеников. На занятиях обучающимся даются разные учебные задания: одной группе – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегченных условиях; другой – усложненные подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д.

Развитие физических качеств.

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность чело века, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Развитие каждого физического качества, обусловленное специфическими изменениями в организме, обеспечиваются специальными физическими упражнениями. Для оценки степени развития физических качеств применяются различные педагогические и физиологические методы. К педагогическим методам относятся контрольные испытания с помощью контрольных упражнений или тестов. Например, тестирование физической подготовленности осуществляется при помощи беговых упражнений, прыжков, подъема туловища из положения, лежа в сед и т. д.

Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. В начале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости.

Продолжая таким образом заниматься на занятиях, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

Алгоритм учебного занятия

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- Вводная часть – 15 – 20 мин.
- Основная часть – 40 – 60 мин.
- Заключительная часть – 5 – 10 мин.

В первой части занятия предлагается построение, упражнения на внимание, ходьба, бег. Заканчивается эта часть – растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, также может привести к не желательному последствию.

Во второй части занятия – аэробический комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений аэробики. Проводится игра большой подвижности.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные задания, задание на дом.

В летнее время программный материал выполняется детьми в форме домашнего задания. Основная нагрузка на лето направлена на оздоровление: упражнение на осанку, плавание, профилактика плоскостопия – ходьба на траве, песку, по мелким камешкам, подвижные игры.

2.3. Формы аттестации

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестации. Необходимым условием успешного прохождения промежуточной аттестации является сдача контрольных нормативов в начале года и участие в соревнованиях различного уровня. Итоговые аттестации проходит в форме сдачи контрольных нормативов в конце учебного года. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам программы. Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в сентябре и в мае.

2.4. Оценочные материалы

Итоговая аттестация включает в себя обязательную сдачу контрольных испытаний по физической, технической и тактической подготовке.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольные испытания, которые состоят из 15 упражнений, в которые входят: - 5 упражнений по физической подготовке, -7 упражнений по технической подготовке, - 3 упражнения по тактической подготовке.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

№ п/п	Виды испытаний	Длина тела до 150 см			Длина тела от 150-170 см			170 см и выше			Длина тела до 140 см			Длина тела от 140-160 см			160 см и выше			
		Мальчики									Девочки									
Контрольные испытания по физической подготовке																				
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
1.	Бег 30 м (6 x 5 м), с	12,9	12,5	12,2	11,8	11,4	11,0	10,8	10,4	10,0	14,9	14,7	14,5	14,0	13,8	13,6	11,7	11,5	11,3	
2.	Бег 92 м (бег с изменением направления), «ёлочка», с	30,0	28,7	28,5	28,1	27,8	27,5	26,6	26,3	26,0	31,4	31,2	31,0	30,4	30,2	30,0	28,9	28,7	28,5	
3.	Прыжок в длину с места, см	160	165	170	180	185	190	200	210	220	140	145	150	160	165	170	175	180	185	
4.	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	28	32	35	38	42	45	45	52	60	24	26	28	30	32	34	38	40	42	
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	3,8	4,0	4,2	5,0	5,2	5,4	7,2	7,8	8,2	3,4	3,6	3,8	4,2	4,4	4,6	5,8	6,0	6,2	
Контрольные испытания по технической подготовке																				
1.	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	1	2	3	3	4	4	6	7	8				1	2	3	4	4	5	6
2.	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	2	3	4	5	8	10	15	20	25	1	2	3	4	5	7	12	15	20	
3.	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)	-				1	2	4	5	6					1	2	4	5	6	

4.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	-			1	2	3	3	5	7					1	2	3	4	5
5.	Нападающий удар в прыжке из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)	-				1	2	4	6	7							2	4	5
6.	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)	-				1	2	3	4	5							2	3	4
7.	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	-			3	4	5	6	7	8				1	2	3	4	5	6
Контрольные испытания по тактической подготовке																			
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)								2	3	4						2	3	4
2.	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)								2	3	4						2	3	4
3.	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)								2	3	4						2	3	4

2.5. Методические материалы

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Теоретические знания	беседы	литература по теме	наглядные пособия	собеседование
2.	Общезначительная физическая подготовка	– занятие поточным методом; – круговая тренировка; – занятие фронтальным методом; – работа по станциям; – самостоятельные занятия	– литература по теме; – слайды	– скакалки; – гимнастические скамейки; – гимнастическая стенка; – гимнастические маты; – резиновые амортизаторы; – мячи; – рулетка	контрольные испытания по физической подготовке
3.	Специальная физическая подготовка	– занятие поточным методом; – круговая тренировка; – занятие фронтальным методом; – работа по станциям; – самостоятельные занятия;	– литература по теме; – слайды	скакалки; – гимнастические скамейки; – гимнастическая стенка; – гимнастические маты; – резиновые амортизаторы; – мячи; – рулетка	контрольные испытания по физической подготовке
4.	Техническая подготовка	– занятие поточным методом; – круговая тренировка; – занятие фронтальным методом; – работа по станциям; - самостоятельные занятия;	– литература по теме; – слайды; – видеоматериалы;	– волейбольные мячи; – волейбольная сетка; – резиновые амортизаторы	контрольные испытания по технической подготовке;

		- турнир			
5.	Тактиче- ская подго- товка	– занятие поточ- ным методом; – круговая трени- ровка; – занятие фрон- тальным методом; – работа по стан- циям; – самостоятельные занятия; – турнир.	– литера- тура по теме; - слайды; - видеомате- риалы;	– волей- больные мячи; – волей- больная сетка; – резино- вые аморти- заторы	контроль- ные испы- тания по тактиче- ской под- готовке;
6.	Интеграль- ная (игро- вая) подго- товка	– чередование упражнений для развития физиче- ских качеств; – чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; – «соединение» упражнений по развитию качеств и способностей с со- ревновательным упражнением.	– литера- тура по теме; – слайды; – видеома- териалы;	– волей- больные мячи; – волей- больная сетка; – резино- вые аморти- заторы	контроль- ные испы- тания по техниче- ской под- готовке; – кон- трольные испытания по такти- ческой подго- товке;
7.	Соревнова- ния	Турнир	– литера- тура по теме; – слайды; – видеома- териалы;	– волей- больные мячи; – волей- больная сетка; – резино- вые аморти- заторы	контроль- ные испы- тания по техниче- ской под- готовке; контроль- ные испы- тания по тактиче- ской под- готовке;
8.	Промежу- точная ат- тестация	- самостоятельные занятия; - турнир.	- литера- тура по теме; - слайды; - видеома- териалы;	- волей- больные мячи; - волей- больная сетка;	Участие в соревнова- ниях

				- резиновые амортизаторы	
9.	Итоговая аттестация	– самостоятельные занятия; – тестирование;	– литература по теме; – слайды; – видеоматериалы;	– волейбольная сетка; – мячи; – рулетка	контрольные испытания по физической подготовке контрольные испытания по технической подготовке; контрольные испытания по тактической подготовке;

2.6. Перечень информационного обеспечения

Нормативная документация:

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

– Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения» и на основании Устава и локальных актов МБУДО ДООЦ «Спутник».

Основная литература:

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001

3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.

Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.

4. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.

5. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.

7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. –М.: ФиС, 1980.

8. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.

9. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

Электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

9. Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/>

10. Консультант Плюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

11. Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>

12. Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>

13. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru ;

14. <https://ru.wikipedia.org/wiki> ;

15. Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;

16. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>