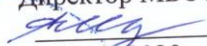


Отдел по вопросам образования
Ардатовского муниципального района Нижегородской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "
«Детско-юношеский центр»

Принята
педагогическим советом
13.05. 2019 г., протокол №4

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДЮЦ
 А.Н. Макаров
20 мая 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Волейбол летом»**

Возраст детей: с 7 лет
Срок реализации – 1-30 июня 2020

Разработчик: Салтыкова А.В, тренер-преподаватель

р.п. Ардатов
2020 г.

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	5
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1 Календарный учебный график.....	13
2.2 Условия реализации программы.....	16
2.3 Формы аттестации.....	16
2.4 Оценочные материалы.....	16
2.5 Методические материалы	16
2.6 Список литературы.....	18

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования — в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд.

18—20 апреля 1947 года в Париже состоялся первый конгресс Международной федерации волейбола (FIVB) с участием представителей 14 стран, которые и стали первыми официальными членами FIVB. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд. В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила официальные международные правила, а в её составе были образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры.

Интерес к волейболу с каждым годом растёт, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Программа направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол летом" реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на:

- укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства,
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности в условиях самоизоляции в период распространения коронавирусной инфекции COVID-19.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью программы является направленность на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей через самостоятельную работу при опосредованном участии тренера-преподавателя..

Педагогическая целесообразность: программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей в летний период, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа адресована детям **7 - 18-летнего возраста** без предъявления требований к уровню подготовки, не имеющих противопоказаний по здоровью. Вход в группу свободный.

Общее количество часов в месяц – 24 часов, из них:

- теоретических занятий – 8 часов,

- практических занятий –16 часов.

Форма обучения – дистанционная.

Формы организации - лекции, мастер-классы, видеоуроки, самодиагностика, конкурсы, консультирование онлайн по вопросам организации образовательной деятельности, просмотр видеозаписей баскетбольных матчей.

Форма организации занятий – индивидуальная

Режим занятий. Программа реализуется с 1 по 30 июня 2020 года. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями с использованием дистанционных образовательных технологий.

Задачи программы:

Предметные (обучающие):

- познакомить с основами спортивной техники волейбола: техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- формировать правильное выполнение упражнений;
- способствовать формированию навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Метапредметные (развивающие):

- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные (воспитательные):

- воспитывать стойкий интерес к регулярным занятиям спортом;
- способствовать воспитанию личностных качеств, коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	8
2	Физическая подготовка	8

3	Технико-тактическая подготовка	4
4	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2
5	Воспитательные мероприятия.	2
	Итого	24

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	опрос
2.	Состояние и развитие волейбола в России .	1	1	-	
3.	Воспитание нравственности и волевых качеств спортсмена	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	опрос
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	-	опрос
6.	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1	-	опрос
7	Физические способности и физическая подготовка.	1	1	-	опрос
8	Основы техники игры и тактическая подготовка.	1	1	-	опрос
9	Общая физическая подготовка (ОФП) В том числе: -Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища; - Упражнения для всех групп мышц; - Упражнения для развития силы; -Упражнения для развития быстроты; -Упражнения для развития гибкости; -Упражнения для развития ловкости	4 1 1 1 1 1	-	4	
10	Специальная физическая подготовка (СФП) В том числе: - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; - Упражнения для развития	4 1 1	-	4	

	качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча; - Упражнения для развития игровой ловкости; - Упражнения для развития специальной выносливости.	1 1			
11	Техническая подготовка - Техника стойки и перемещений. - Техника приема и передачи мяча - Техника подач мяча - Техника нападения и блокирования.	2 1 1	-	2	
12	Тактическая подготовка -Тактика игры в нападении -Тактика игры в приеме	2 1 1	-	2	
13	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2	-	2	
14	Воспитательные мероприятия	2		2	
	Всего часов	16	8	24	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка- 8 ч.

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.

Состояние и развитие волейбола в России

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Физическая подготовка -8ч.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных баскетболистов двигательными навыками. - 4 ч.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с

учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. - 4 ч.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание резинового кольца кистями рук (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа, при касании пола руки согнуть. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее, передачи на дальность.

Упражнения для развития игровой ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м,

Технико-тактическая подготовка – 4 ч.

Техническая подготовка – 2 ч.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача и прием мяча, подачи, нападающий удар и блокирование. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке.

Техника стоек и передвижений. перемещения с остановками и принятием стоек. Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам. Броски и ловля волейбольного или набивного мяча: во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом или спиной по направлению. Расстояние постепенно увеличивают от 1 до 6 м. Упражнение в парах: один игрок бросает мяч вперед–вверх, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место. Упражнение в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: левым боком, правым боком вперед. Чем ниже стойка и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещения различными способами, остановки. Передача сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед – вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо и влево.

Техника приема и передачи. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения, сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние до стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой. Передачи в парах на месте, стоя лицом и спиной к партнеру. Расстояние варьируют от 0,5 м до максимального, на которое способны игроки. Варьируют и высоту передачи. То же, но один игрок на месте, а другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи выполнялись в пределах волейбольной площадки, и направление передачи соответствовало направлению первых и вторых передач: зоны 6 – 3, 6 – 2, 6 – 4; 5 – 3, 5 – 2, 5 – 4; 1 – 3, 1 – 4, 1 – 2; 3 – 4, 3 – 2, 2 – 4. То же, но передачи выполнять через сетку в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю. 6. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6 – 3 – 4, 6 – 2 – 3, 6 – 2 – 4, 5 – 3 – 4, 5 – 2 – 3 (4), 1 – 3 – 2, 1 – 4 – 3 (2), 5 – 3 – 2 (передача из зоны 3, стоя спиной по направлению к передаче); 1 – 3 – 4 (то же) и т.п. Направление передач соответствует последовательности указания зон, в последней зоне игрок выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, указанную первой, и т.д. Занимающиеся построены в две шеренги друг против друга на расстоянии 5 – 9 м. Один из игроков ударяет мяч об пол, другой перемещается под мяч после его отскока и передает партнеру. Построение то же, но передачи партнеру чередуют с передачами над собой. Передачу партнеру можно выполнять из различных положений (лицом к нему, боком или спиной).

Техника подачи. Многократное подбрасывание мяча из исходного положения. Подбрасывание мяча и замах. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, лоя его левой рукой одновременно с ударом. Подача мяча на расстоянии 6 – 10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах. Подача через сетку на расстоянии 4 – 6 метров (через сетку на меньшей высоте). Подачи с зоны подач. Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки. Подачи в определенные зоны. Выполнение подач на скорость. Подачи в определенную зону передней или задней линии. Следует добиваться, чтобы в одну и ту же зону игрок мог направить подачу различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча. Подачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полета мяча. Подачи с заданием добиваться высокой скорости полета мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т. д.).

Техника нападающего удара и блокирования. Имитация ударного движения по мячу (мяч впереди в левой руке). То же, но удар по мячу с отскоком партнеру. Удар по мячу, брошенному левой рукой вперед – вверх у правого плеча (удар в пол на расстояние 2 – 3 м). Удары по брошенному партнером или учителем мячу. Удары через сетку с места (сетка на уровне головы). Прыжок толчком двумя ногами с места вверх; то же после перемещений и остановки. То же с поворотом на 900 , 1800 , 3600 ; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, затем подставляют левую ногу. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов хлопками, счетом и т.д.). Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах с места и с разбега. Имитация выноса рук. Имитация выноса рук с выпрямлением ног и туловища. Имитация блокирования в прыжке на месте и у сетки или стоя на подставке. Два игрока располагаются парами по обе стороны сетки. По сигналу преподавателя оба прыгают и ударяют друг друга ладонями над сеткой. Броски мяча двумя руками через сетку. Здесь следует обратить внимание на движение кистей. Имитация блока после перемещения вдоль сетки: вправо и влево. Упражнения можно выполнять многократно после перемещения в один или два приставных шага. Блокирование неподвижных (подвешенных) мячей над сеткой на месте и после перемещений

Тактическая подготовка – 2 ч.

Тактика в нападении. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Общее понятие тактики, тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

Тактика защиты.

Командная тактика приёма нападающих ударов. Условно можно выделить тактические системы игры в защите с использованием тройного, двойного и одиночного блоков. Командная тактика приёма атакующих ударов при одиночном блоке. Командная тактика игры в защите при тройном блоке.

Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 2 ч.

Просмотр матчей видео с последующим обсуждением.

1. Волейбол мировая лига 2011 год Бразилия-Россия.
https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6623431812394929319&from=tabbar&parent-reqid=1590316104129859-855412743616972478200288-production-app-host-vla-web-yp-300&text=10+июля+2011+года%2C+Гданьск.+Бразилия+-+Россия+Подробнее+на+«Чемпионате»%3A+https%3A//www.championat.com/volleyball/article-3205137-finaly-stavshie-klassikoj-mirovogo-volejbola.html%3Futm_source%3Dcopypaste

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Результат
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.) Челночный бег 3 по 10. (сек)	В соответствии с возрастными особенностями
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.) Прыжок вверх с места толчком двух ног (м.)	В соответствии с возрастными особенностями
Сила и силовая выносливость	Поднимание туловища за 30 секунд (кол-во)	18-25 раз

Метапредметный уровень

- Улучшится уровень физической подготовленности учащихся;
- Разовьются коммуникативные способности, приобретутся навыки работы самостоятельно;
- Сформируются навыки использования рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- Сформируется умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- Овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях

Личностный уровень

- Сформируется положительное отношение к занятиям спортом, здоровому образу жизни.
- Сформируется стойкий интерес к регулярным занятиям спортом;
- Сформируется дисциплинированность;
- Овладеют навыками самоконтроля.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Срок обучения	Июнь				Всего учебных часов /неделя/дней
	01.06-07.06	08.06-14.06	15.06-21.06	22.06-28.06	
1.06.-30.06.2020					
	1	2	3	4	
2 год обучения	6	6	6	6	24/4/12
3 год обучения	6	6	6	6	24/4/12
4 год обучения	6	6	6	6	24/4/12

Планируемые результаты

Предметный уровень

Учащие должны *ЗНАТЬ*:

- историческое развитие физической культуры и спорта в России.
- Особенности возникновения и развития игры волейбола;
- о деятельности системы кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и о способах контроля за деятельностью этих систем.
- возрастные особенности развития основных качеств: силы, быстроты, выносливости.;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ :

- технически правильно осуществлять двигательные действия с мячом в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам и показателям сердечно – сосудистой системы;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях секции, первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Результат
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.) Челночный бег 3 по 10. (сек)	В соответствии с возрастными особенностями
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.) Прыжок вверх с места толчком двух ног (м.)	В соответствии с возрастными особенностями
Сила и силовая выносливость	Поднимание туловища за 30 секунд (кол-во)	18-25 раз

Метапредметный уровень

- Улучшится уровень физической подготовленности учащихся;
- Разовьются коммуникативные способности, приобретутся навыки работы самостоятельно;

- Сформируются навыки использования рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

- Сформируется умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

- Овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях

Личностный уровень

- Сформируется положительное отношение к занятиям спортом, здоровому образу жизни.

- Сформируется стойкий интерес к регулярным занятиям спортом;

- Сформируется дисциплинированность;

- Овладеют навыками самоконтроля

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническая база:

1. Устройство с доступом к сети интернет (компьютер, сотовый телефон, планшет, ноутбук и т.д.)

Информационное обеспечение:

1. Презентации к занятиям.

2. Видеофильмы.

3. Лекции.

4. Видеоуроки.

2.3 Формы аттестации

Не предусмотрено

2.4 Оценочные материалы

Не предусмотрено

2.5 Методические материалы

Методы обучения.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)
- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)
- практический (выполнение упражнения по инструкции, схемам, презентациям, видеороликам и др.)

методы строгой регламентации упражнения:

расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;

метод сопряженного воздействия применяется преимущественно в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию,

- **метод задания (репродуктивный)** – тренер формулирует, что и как выполнять, что достигнуть в результате, учащийся выполняет, т.е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,

- **метод творческого задания (проблемный)** – перед учащимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, в процессе выполнения учащиеся т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования

- **эксперимента** – позволяет самостоятельно получать знания,

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы воспитания:

- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются Дистанционное обучение с использованием ИКТ (теоретические), тренировки по индивидуальным планам.

Форма организации занятий – индивидуальная.

Педагогические технологии

Принципом отбора содержания и организации учебного материала является принцип единства теории и практики. В центре внимания оказываются не только формирование комплекса знаний, но и формирование у учащихся комплекса практических умений. Для этой цели используются следующие педагогические технологии:

Информационно-коммуникационная технология

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление учащихся о технике двигательных действий. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Информационно-коммуникационная технология на занятиях по волейболу представлена следующими компонентами:

1. Презентации для занятий.

2. Видеофильмы.
3. Презентации, воспроизводимые на телефоне, планшете.

Воспитательная работа

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Наставничество опытных спортсменов.

2.6 Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018. №196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
7. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр".
8. Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04. Приложение №1 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

Литература для педагога

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. – М., 2002. – 368 с.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М., 1988. – 192 с.
5. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – СПб., Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. – 280 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2001. – 520 с.
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2004. – 400 с.
8. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. – М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
- 9.

Дополнительная:

1. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

4. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.
5. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
10. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапко Л.Г.

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Методика обучения навыкам игры в волейбол [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/c541cc4a-debe-4aeb-a114-347589c20329>