

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 95 ГОРОДА СОЧИ ИМЕНИ К.Э.ЦИОЛКОВКОГО

Принята на заседании
педагогического
от « 29 » августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор Лицея № 95 г.Сочи

Глиф Ф.А.

Приказ № 215-О от 30.08. 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« ВОЛЕЙБОЛ. ПЕРВЫЕ ШАГИ »

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (108 ч.)

Возрастная категория: от 13 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 22963

Автор-составитель:
Цирульникова Наталья
Ивановна.
педагог дополнительного
образования Лицея № 95

Сочи 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол. Первые шаги» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
10. Уставом муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Лицей № 95 города Сочи имени К.Э. Циолковского.

Программа предполагает занятия с детьми 13 -17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие первичные навыки игры в волейбол. Набор обучающихся в объединение производится с августа по октябрь текущего года.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол. Первые шаги.» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в рамках дополнительного образования, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной

программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество времени на ОФП, что позволит учащимся повысить уровень своей физической подготовки, что необходимо для успешного освоения игровых навыков в волейболе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, патриотизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании подростков играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку, вне зависимости от его физических данных и не имеющих опыта игры в волейбол, попробовать свои силы в регулярных занятиях спортом.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проходят в разновозрастных постоянных группах.

Программа реализуется на бюджетной основе.

На занятиях используются следующие формы обучения - командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, тестирования, лекции, спортивные соревнования.

Уровень, объём и сроки реализации программы. Программа базового уровня. Срок реализации - 1 год (108 часов). Академический час - 45 минут.

Форма обучения - очная, с применением дистанционных технологий.

Количество занятий не менее 2 раз в неделю, но не более 2 академических часов (перерыв 1 час после каждого часа занятий).

Наполняемость учебной группы : до 22 человек.

ОБУЧЕНИЕ

Цель программы:

формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, приобщение к ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний

Метапредметные

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;

- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

Личностные

- Сформировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.

- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.

- Повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебный план

| № | Наименование разделов, блоков, тем | Всего часов | Количество часов учебных занятий | | Форма контроля |
|----|--|-------------|----------------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | Теоретические | Практические | |
| 1. | СОГ Теоретическая подготовка | 8 | 8 | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 35 | 1 | 34 | сдача контрольных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 12 | 1 | 11 | сдача контрольных нормативов |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 23 | 1 | 22 | сдача контрольных нормативов |
| 5. | Игровая подготовка | 27 | 1 | 26 | Контрольные игры |
| 6. | Контрольные испытания и календарные игры | 3 | | 3 | сдача контрольных нормативов |
| | Итого: | 108 | 12 | 96 | |

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка (8 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности (2ч.)
2. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч.)
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)
4. Правила игры в волейбол (3 ч.)
5. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. (1 ч.)

Общая физическая подготовка (35ч.)

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой;

- упражнения **из гимнастики** подразделяются на 3 группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза;

- **акробатические** упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

- **легкоатлетические** упражнения – упражнения в беге, прыжках и метаниях;

- **спортивные и подвижные игры:** баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон; «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Ловцы» и др.

Специальная физическая подготовка (12 ч.)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

1. **Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий:** бег с остановками и изменением направления на 5 и 10 метров; челночный бег – передвижение приставными шагами; подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси»; специальные эстафеты с выполнением заданий (падение, перекат, имитация передачи в стойке, прыжок и др.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
2. **Упражнения для развития прыгучести:** приседание с прыжком вверх; упражнения с отягощениями; многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, с преодолением препятствий; прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами; прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки и др.
3. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча:** сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями; передвижение на руках в упоре лежа, ноги удерживает партнер; многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля, на дальность; многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его; упражнения с кистевым эспандером, с гантелями для кистей рук; многократные передачи волейбольного мяча в стену, на дальность и др.
4. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:** круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; упражнения с резиновыми амортизаторами; упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, броски мяча снизу одной и двумя руками, броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны, то же, но после перемещения от сетки; упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд); совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега; подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку); подачи мяча слабой рукой.

Технико-тактическая подготовка (23 ч.)

1. Техника нападения.

- перемещения и стойки: стойка основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шага; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

- передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния; на точность собственного подбрасывания и партнера.

- подачи: нижняя прямая, боковая; подача мяча в держателе; в стену; через сетку – расстояние 6 м., 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую, половины площадки.

2. Техника защиты.

- перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

- приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены; после броска партнерам через сетку (расстояние 4-6 метров); приём снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

3. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

4. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

5. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Игровая подготовка (27 ч.)

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Многократное выполнение технических приемов; то же – тактических действий.

3. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

4. Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Контрольные испытания и игры – (3ч.)

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Способы определения результативности. Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам

контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия волейболом на следующем этапе подготовки.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Бег 500 метров. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания. 3. Челночный бег 3 x 10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см³). спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см. Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90°.

6. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см.). Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. дальность броска измеряют рулеткой.

Соревнования по технической подготовке:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Соревнования по игровой подготовке:

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства

патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоении детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское; формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям;

— формирование и развитие личностного отношения детей к спорту, занятиям физкультурой, здоровому образу жизни, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе спортивной команды, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

-сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

-установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

-установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

-навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

Получение информации об достижениях в спорте, изучение биографий спортсменов — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия детей (тренировки, игры, соревнования) способствуют усвоению и применению правил поведения коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: итоговые игры, соревнования, зачёты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований, концертов, выставок и др.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), положительного примера (педагога и других детей); метод упражнений (приучения); педагогического требования (с учётом преимущественного

права на воспитание детей их родителей (законных представителей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в М О Б У Лицей № 95 г. Сочи им. К.Э. Циолковского в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных спортивных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № | Название события, мероприятия | Сроки | Форма проведения |
|----------|--------------------------------------|----------------|--|
| 1. | Открытие лицейской спартакиады | сентябрь | Праздничное мероприятие в преддверии Всекубанской Спартакиады школьников |
| 2. | Всекубанская Спартакиада школьников | По графику ВОШ | Проведение лицейского этапа соревнований |
| 3. | Февральские встречи | февраль | Товарищеские встречи с командой выпускников лицея |

| | | | |
|----|------------------|--------|--|
| 4. | Марафон Здоровья | апрель | Участие в спортивных соревнованиях ко Дню Здоровья |
| 5. | Марафон Победы | май | Участие в районной эстафете ко Дню Победы |

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение. Для реализации данной подпрограммы в образовательном учреждении имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Универсальная спортивная площадка
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные сетки.
5. Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, фишки.
6. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
7. Х/б форма (футболки, манишки).
8. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом

Дидактико-методическое обеспечение .

1. Учебники по физической культуре.
2. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
3. Правила соревнований.
4. Инструкции по технике безопасности.
5. Нормативные документы по дополнительному образованию учащихся.
6. Тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Содержание работы с юными волейболистами на протяжении обучения определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 14-17 лет.

Спортивно-оздоровительный этап предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола; воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий. Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные).

Методы, которые используются для реализации данной программы:

словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., «Волейбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту», Москва, «Советский спорт» 2003 год..

2. Железняк Ю.Д., Кунченский В.А., Чачин А.В., «Методическое пособие по обучению игре», Москва, «Олимпия», 2005г.

3. Клещёв Ю.Н., «Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям», Москва, «СпортАкадемПресс» 2002г.

4. Киселёв П.А., Киселёва С.Б., «Справочник учителя физкультуры», Москва, «Учитель», 2011 год.