

Департамент образования мэрии города Ярославля  
Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании  
Методического совета  
« 31 » 08 2022 года  
Протокол № 4

И.о. директора МОУ ДО ЦДТ «Юность»  
Н.А. Болотова/  
« 31 » 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Волейболисты»**

Возраст учащихся: 9 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:  
**Нурiev М. В.**  
педагог дополнительного образования

Ярославль  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>Стр.</b>
<b>I. Пояснительная записка</b>	
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	<b>3</b>
2. Цель, задачи программы	4
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	5
5. Режим организации занятий	5
6. Формы организации и проведения занятий	5
7. Ожидаемые результаты	5
8. Способы отслеживания результатов	6
9. Формы аттестации (подведения итогов)	6
<b>II. Учебно-тематические планы I – III годов обучения</b>	<b>7</b>
<b>III. Содержание учебно-тематических планов</b>	<b>9</b>
<b>IV. Обеспечение программы</b>	
1. Методическое обеспечение	<b>15</b>
2. Наглядно-дидактический материал	15
3. Материально-техническое обеспечение	15
<b>V. Список литературы</b>	<b>17</b>
<b>VI. Приложения</b>	
1. Этапы обучения спортивным играм	<b>18</b>
2. Виды подготовки к участию в спортивных играх	19
3. Методика спортивной тренировки	20
4. Формы организации обучающихся в ходе занятия	20
5. Основные средства обучения и тренировки	21
6. Общая структура разучивания приема	21
7. Структура занятия	21
8. Пример одной из анкет для родителей обучающихся	22

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы*

Вопрос о том, как пробудить интерес у детей к занятиям физической культурой и спортом волнует многих людей. Однозначного ответа на этот вопрос не найти. Дополнительное образование предоставляет ребенку широкое поле деятельности в различных областях деятельности, в том числе физкультурно-спортивной.

*Актуальность* физического воспитания детей среднего и старшего школьного возраста обусловлена одним из таких является как гиподинамия – малоподвижный образ жизни. Гиподинамия приводит к частым головным болям, переутомлению, понижению работоспособности и слабой физической подготовленности детей. И сразу же возникает потребность лечения различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, - это нарушение обмена веществ, проблемы с избыточным весом ребенка, нарушение осанки и возникновение уплощенности стопы, что в будущем приводит к необратимым последствиям в здоровье ребенка.

Детей в разном возрасте в той или иной мере привлекает игра. Игра – это многогранное явление, относящееся к сфере интеллектуальной, духовной жизни человека. Под игрой принято понимать сознательную деятельность, направленную на достижение поставленной цели.

В игровой деятельности находит свое выражение присущая человеку потребность творчества. Многообразие игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие правильного решения. Результат и непосредственно сам процесс решения приносят играющим внутреннее удовлетворение, вызывающее стремление испытать его вновь и вновь.

Таким образом, игра представляет собой процесс удовлетворения потребностей индивидуума в физической и эстетической активности, в творческой, общественно значимой деятельности.

Мир игр богат и разнообразен. Среди них наибольшее распространение получила игра в волейбол. Волейбол – это спортивная игра, протекающая в рамках правил единоборства двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений обусловленной цели игры.

Итак, *актуальность и практическая значимость (педагогическая целесообразность)* программы организации здоровьесберегающей деятельности детей посредством игровой деятельности неоспорима. Игровая деятельность носит активный, творческий характер, вызывающий целостную реакцию организма. Она проходит с участием всех функциональных систем организма при ведущей роли психических процессов и деятельности мозга. Постоянная изменчивость и широкая вариативность условий – одна из самых характерных особенностей игровой деятельности. Каждое действие играющих носит ответный характер и является следствием отражения в его сознании изменений в окружающих условиях. Следовательно, постоянный выбор наилучшего решения является основным содержанием игровой деятельности.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *физкультурно-спортивной* направленности является *модифицированной* и имеет *модульную структуру*.

К ее *отличительным особенностям* относится:

- развитие необходимых двигательных качеств;
- изучение и совершенствование специальных игровых приемов.

В основу создания программы положены работы Ашмарина Б.А., Богена М.М., Лапутина А.М. и других специалистов в области физической подготовки детей.

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.;
- Устав и локальные акты учреждения.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

Начало реализации программы каждого года обучения – первая неделя сентября, конец - последняя неделя мая.

### ***Цель программы***

– прививать любовь и желание у детей играть в волейбол, развить потребность в занятии физической культурой и спортом.

### ***Задачи***

- Научить детей играть в волейбол, т.е. овладеть специальными знаниями, умениями и навыками с их последующим совершенствованием;
- Развивать физические качества и духовные качества личности ребенка;
- Укреплять здоровье и прививать основы здорового образа жизни.

### ***Этапы реализации программы***

Данная программа рассчитана на 3 года обучения.

*Первый* год обучения – так называемый *предварительный этап* – предусматривает создание следующих предпосылок освоения программного материала:

- предварительное общее знакомство с игрой в волейбол;
- воспитание у обучающихся заинтересованного отношения к игре в волейбол.

На данном этапе происходит ознакомление детей с новыми для них понятиями, с многообразием движений и физических упражнений. Происходит приобщение их к двигательной культуре, способствующей развитию двигательной активности.

*Второй* год обучения – *этап начального обучения* – предполагает освоение обучающимися элементарных знаний и навыков, развитие необходимых двигательных качеств для игры.

*Третий* год обучения – *этап совершенствования* – направлен на совершенствование и закрепление полученных знаний, умений, навыков, обеспечение последовательного роста спортивного мастерства и достижение максимальных для каждого ребенка спортивных результатов.

Все дети, участвующие в реализации программы, не имеют серьезных отклонений в здоровье и допускаются к занятиям врачом. Нагрузка четко регламентирована, соответствует санитарно-гигиеническим нормам и возрастным особенностям детей. Для предупреждения детского переутомления используется разумное чередование разнообразных форм и методов активной деятельности и отдыха. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

### ***Условия реализации программы***

Данная программа рассчитана на детей 9 – 18 лет.

Комплектование групп происходит на основе существующих нормативных документов, действующего Устава учреждения.

Наполняемость одной группы I года обучения – 13-15 человек, II – 10 – 13 человек, III – 8 – 10 человек.

### ***Режим организации занятий***

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа каждое (общее количество часов за год – 144 ч.).

### ***Формы организации занятий***

- *Индивидуальная*
- *Групповая*
- *Командная*

### ***Формы проведения занятий***

- *Беседы*
- *Опросы*
- *Упражнения* на развитие общих физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, обеспечивающие широкую общефизическую подготовку и способствующие успешному овладению специальными двигательными навыками
- *Специальные упражнения*, направленные на изучение техники и тактики игры
- *Тренировки*:
  - ✓ основные упражнения (подготовительные или игровые, подвижные и учебные игры);
  - ✓ вспомогательные упражнения (упражнения на тренажерах, идеомоторная тренировка, дополнительные виды спорта);
  - ✓ соревновательные упражнения
- *Соревнования*
- *Командные игры*
- *Инструкторская и судейская практика*

### ***Ожидаемые результаты***

#### *1-й год обучения*

- Развитие физических качеств
- Наличие у детей потребности и интереса к занятиям по пионерболу
- Развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных умений и нравственных качеств
- Привитие основ здорового образа жизни

По окончании учебного курса дети должны ***знать***:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр, историю развития спортивных игр – в т.ч. волейбола
- правила игры в волейбол
- правила личной гигиены
- технику безопасности

По окончании учебного курса дети должны ***уметь***

- пользоваться правилами волейбола
- соблюдать технику безопасности

#### *2-й год обучения*

- Развитие физических качеств
- Наличие у детей потребности и интереса к занятиям по пионерболу
- Развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных умений и нравственных качеств
- Привитие основ здорового образа жизни

По окончании учебного курса дети должны **знать**:

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования

По окончании учебного курса дети должны **уметь**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, индивидуальные занятия
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью

### *3-й год обучения*

- Развитие физических качеств
- Наличие у детей потребности и интереса к занятиям по пионерболу
- Развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных умений и нравственных качеств
- Привитие основ здорового образа жизни

По окончании учебного курса дети должны **знать**:

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

По окончании учебного курса дети должны **уметь**:

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

### ***Способы отслеживания результатов***

В качестве методов диагностики результативности освоения программного материала используются:

- Выполнение контрольных нормативов
- Проведение опросов
- Анкетирование детей и родителей (пример одной из анкет для родителей обучающихся – см. Приложение 8)
- Наблюдение
- Портфолио ребенка

### ***Формы аттестации (подведения итогов)***

- Соревнования
- Спортивные праздники
- Опросы
- Контрольные нормативы

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ I – III ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

### I год обучения (144 ч.)

№ п/п	Названия разделов	Общее кол-во часов	Теор.	Прак .
1	Вводное занятие, инструктаж безопасности	2	1	1
2	Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих	10	10	-
3	История развития волейбола	1	1	-
4	Правила игры	5	5	-
5	Тест – нормативы (входной, итоговый контроль)	8	-	8
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	25	-	25
7	Разминка – общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20	-	20
8	Специальные упражнения (техника, тактика)	30	-	30
9	Тренировочные игры	31	-	31
10	Соревнования	10	-	10
11	Заключительное занятие	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

### II год обучения (144 ч.)

№ п/п	Названия разделов	Общее кол-во часов	Теор.	Прак .
1	Вводное занятие, инструктаж безопасности	2	1	1
2	Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих	8	8	-
3	История развития Ярославского волейбола	1	1	-
4	Правила игры	2	2	-
5	Тест – нормативы (входной, итоговый контроль)	8	-	8
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	25	-	25
7	Разминка – общеразвивающие упражнения (ОРУ)	12	-	12
8	Специальные (техника, тактика)	34	-	34
9	Тренировочные игры	35	-	35
10	Соревнования	15	-	15
11	Заключительное занятие	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

### III год обучения (144 ч.)

№ п/п	Названия разделов	Общее кол-во часов	Теор.	Прак .
1	Вводное занятие, инструктаж безопасности	2	1	1
2	Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих	5	5	-

3	История мирового волейбола	1	1	-
4	Правила игры	2	2	-
5	Тест – нормативы (входной, итоговый контроль)	8	-	8
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	-	20
7	Разминка – общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	-	10
8	Специальные (техника, тактика)	34	-	34
9	Тренировочные игры	40	-	40
10	Соревнования	20	-	20
11	Заключительное занятие	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>

***Календарный график***

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
1-й год обучения	4	16	68	76	144	432
2-й год обучения	4	16	68	76	144	
3-й год обучения	4	16	68	76	144	



### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ

#### I год обучения

##### ***Вводное занятие***

Теория: Знакомство с детьми. Основные правила объединения. Структура занятий. Инструктаж безопасности: понятие «безопасности», правила поведения в спортивном зале, на улице, противопожарная безопасность.

Практика: задания «эвакуация при пожаре», «страховка» на закрепление правил безопасности. Подвижных игры и эстафеты.

##### ***Раздел «Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих»***

Теория: В раздел включены темы:

- грамотная организация работы и отдыха,
- формы организации здоровьесберегающей деятельности,
- вредные привычки и их последствия,
- валеологическое просвещение,
- здоровое питание.

##### ***Раздел «История развития волейбола»***

Теоретические занятия:

- возникновение игры;

##### ***Раздел «Правила игры***

Теоретические занятия:

- основные понятия игры,
- содержание и структура игры,
- характеристика игровой деятельности,
- количество игроков, спортивная форма и др.

##### ***Раздел «Тест – нормативы (входной, итоговый контроль»***

Практические задания:

- прыжок в длину с места (см),
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз),
- челночный бег 4х9 (сек.),
- прыжки на скакалке за 20 сек (кол-во раз).

##### ***Раздел «Общая физическая подготовка»***

Практические занятия: упражнения «бег», «прыжки», «метание» на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость.

##### ***Раздел «Разминка – общеразвивающие упражнения (ОРУ)***

Практические занятия: «без снарядов, на снарядах», «с предметами (скакалки, набивные мячи, гантели) без предметов, «прыжки (многоскоки) и др.

##### ***Раздел «Специальные упражнения (техника, тактика)***

Практические занятия:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов ведения спортивной борьбы.

***Раздел «Тренировочные игры»***

Практические занятия: двусторонняя игра с разной сложностью заданий и разных условиях.

***Раздел «Соревнования»***

Практические занятия:

- товарищеские встречи,
- контрольные игры,
- соревнования разного уровня.

***Раздел «Заключительное занятие»- спортивный праздник. Подведение итогов***

## **II год обучения**

***Вводное занятие***

Теория: Планирование на год. Структура занятий. Инструктаж безопасности: медиабезопасность, электробезопасность, антитеррористическая безопасность, дорожная безопасность.

Практика: эвакуация при пожаре, «страховка» на занятиях, практические приемы на закрепление правил безопасности. Подвижных игры и эстафеты.

***Раздел «Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих»***

Теория: В раздел включены темы:

- грамотная организация работы и отдыха,
- формы организации здоровьесберегающей деятельности,
- вредные привычки и их последствия,
- валеологическое просвещение,
- здоровое питание,
- десять великих секретов здоровьесберегающей технологии,
- социально – психологическое благополучие ребенка.

***Раздел «История развития Ярославского волейбола»***

Теоретические занятия:

- история возникновения;
- ярославские волейболисты

***Раздел «Правила игры***

Теоретические занятия:

- основные понятия - повторение
- содержание и структура игры - повторение
- характеристика игровой деятельности - повторение
- современные требования к игре,
- изменения в правилах игры.

**Раздел «Тест – нормативы (входной, итоговый контроль)»**Практические задания:

- прыжок в длину с места (см),
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин),
- челночный бег 4х9 (сек.),
- прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз).

**Раздел «Общая физическая подготовка»**

Практические занятия: упражнения «бег», «прыжки», «метание» на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость.

**Раздел «Разминка – общеразвивающие упражнения (ОРУ)»**

Практические занятия: «без снарядов, на снарядах», с предметами (скакалки, набивные мячи, гантели) без предметов, «прыжки (многоскоки).

**Раздел «Специальные упражнения (техника, тактика)»**Практические занятия:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов ведения спортивной борьбы.

**Раздел «Тренировочные игры»**

Практические занятия: двусторонняя игра с разной сложностью заданий и в разных условиях.

**Раздел «Соревнования»**Практические занятия:

- календарные соревнования (соревнования разного уровня, отборочные),
- товарищеские встречи (матчевые встречи, контрольные игры).

**Раздел «Заключительное занятие»- спортивный праздник. Подведение итогов****III год обучения****Вводное занятие**

Теория: Планирование на год. Структура занятий. Инструктаж безопасности

Практика: эвакуация при пожаре, «страховка» на занятиях, практические приемы на закреплении правил безопасности. Подвижных игры и эстафеты.

**Раздел «Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих»**

Теория: В раздел включены темы:

- грамотная организация работы и отдыха,
- формы организации здоровьесберегающей деятельности,
- вредные привычки и их последствия,
- валеологическое просвещение,
- здоровое питание,

- десять великих секретов здоровьесберегающей технологии,
- социально – психологическое благополучие ребенка.

### ***Раздел «История мирового волейбола»***

Теоретические занятия:

- история возникновения волейбола (повторение);
- история развития Ярославского спорта, спортсмены (повторение)
- история мирового волейбола, спортсмены, достижения, команды.

### ***Раздел «Правила игры»***

Теоретические занятия:

- современные требования к игре,
- изменения в правилах игры;

### ***Раздел «Тест – нормативы (входной, итоговый контроль»***

Практические задания:

- прыжок в длину с места (см),
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.),
- челночный бег 4х9 (сек.),
- прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз).

### ***Раздел «Общая физическая подготовка»***

Практические занятия: упражнения «бег», «прыжки», «метание» на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость.

### ***Раздел «Разминка – общеразвивающие упражнения (ОРУ)***

Практические занятия: «без снарядов, на снарядах», «с предметами (скакалки, набивные мячи, гантели) без предметов, «прыжки (многоскоки).

### ***Раздел «Специальные упражнения (техника, тактика)***

Практические занятия:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов ведения спортивной борьбы.

### ***Раздел «Тренировочные игры»***

Практические занятия: двусторонняя игра с разной сложностью заданий и в разных условиях.

### ***Раздел «Соревнования»***

Практические занятия:

- соревнования разного уровня,
- товарищеские встречи (матчевые встречи, контрольные игры).

### ***Раздел «Заключительное занятие» - спортивный праздник. Подведение итогов***

## IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Методическое обеспечение*

#### Методы обучения

##### *Словесные:*

- Объяснение
- Рассказ
- Беседа
- Указания
- Замечания
- Распоряжения и команды

##### *Наглядные:*

- Показ
- Демонстрация наглядных пособий
- Просмотр видеозаписей
- Просмотр игр, соревнований

##### *Практические:*

- Метод упражнений (метод целостного обучения, метод расчлененного обучения)
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Рациональная организация двигательного режима обучающихся (рационализация двигательной активности)

#### Методы воспитания морально-волевых и личностных качеств

- Метод поощрения
- Метод группового воздействия
- Организация самостоятельного выполнения заданий
- Метод самовнушения
- Метод ситуационной тренировки

#### Методы контроля

- Участие в соревнованиях
- Выполнение упражнений

### *Наглядно-дидактический материал*

- Пособия по спортивным играм
- Плакаты с правилами различных игр
- Игровые карточки

### *Материально-техническое обеспечение*

- Спортивный зал
- Волейбольная сетка
- Мячи волейбольные
- Скакалки
- Палки гимнастические
- Эспандеры
- Насос

- Секундомер
- Свистки
- Обручи
- Фишки (кубики)
- Кегли

**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Астафьева, С.В., Круглова, Е.Н., Румянцева, Н.Ю., Гущина, Т.Н., Успенская, С.В. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ [Текст] / С.В. Астафьева и др. – Ярославль: ГОУ ЯО ИРО, 2005.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1979.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого [Текст] /В.К. бальсевич. – М.: ФиС, 1988.
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] /М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985.
5. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов [Текст] /Ю.Ф. Буйлин. – М.: ФиС, 1981.
6. Готовцев, П.И., Дубровский, В.М. Спортсменам о воспитании [Текст] /П.И. Готовцев, В.М. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Змановский, Ю.Ф. К здоровью без лекарств[Текст] /Ю.Ф. Змановский. – М.: Советский спорт, 1974.
8. Ивойлов, А.В. Волейбол для всех [Текст] /А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Колесников, В.Ф. Физическое воспитание [Текст] / В.Ф. Колесников. – Л., 1985.
10. Колтановский, А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства [Текст] /А.П. Колесников. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
11. Коробков, А.В., Головин, В. А., Масляков, В. А. Физическое воспитание [Текст] /А.В. Коробков и др. – М.: Высш. школа, 1983.
12. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст] /Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Лапутин, А.Н. Обучение спортивным движениям [Текст] /А.Н. Лапутин. – Киев: Здоровье, 1981.
14. Рафин, А.Я. Физическая культура [Текст] / А.Я. Рафин. – М., 1989.
15. Сальникова, Г.П. Физическое развитие детей [Текст] /Г.П. Сальникова. – М.: Просвещение, 1968.
16. Улькин, В.Н. Физическая подготовка [Текст] /В.Н. Улькин. – Минск, 1991.
17. Фомин, Н.А., Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] /Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

## VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### *Этапы обучения спортивным играм*

##### *1. Начальное обучение*

Овладение игрой начинается с общего ознакомления обучающихся с ее содержанием и основными правилами. И начинается очень важный этап овладения игрой – начальное обучение.

На этом этапе предполагается обучить основным приемам игры, сообщить им необходимые сведения о значении игры и ее содержании, освоить ее важнейшие правила и научиться использовать изученное в условиях двусторонней игры. Параллельно осуществляется развитие важнейших двигательных качеств и овладение другими видами упражнений, обеспечивающих разностороннее физическое развитие.

В соответствии с особенностями контингента обучающихся, направленности этапа и отведенным на него временем отбирают учебный материал, необходимые упражнения, методы и методические приемы. Для этапа начального обучения более всего типичен путь «игра – обучение – игра», т.е. последовательное подведение к спортивной игре с помощью все более усложняющихся подвижных игр. Следующий шаг – применение игр командных, где имеется общая цель, аналогичная с изучаемой игрой, но отсутствуют условия непосредственной борьбы с противником. Это помогает закреплению техники движений, прививает первичные навыки тактического взаимодействия.

После того, как обучающиеся овладели комплексом подводящих подвижных игр, целесообразно перейти к упрощенным вариантам спортивных игр. Начальное обучение игровым приемам преимущественно ведется на базе игрового метода и широкого использования разнообразных подвижных игр.

Развитие физических качеств – неперенное условие каждого занятия. Без постоянного развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости усвоение протекает медленно.

Так же на данном этапе важна воспитательная работа. Главная забота педагога составляет воспитание прочного интереса к занятиям, дисциплинированности, настойчивости и трудолюбия. Необходимо уделять внимание воспитанию настоящего коллективизма, сплоченности в команде.

##### *1. Спортивная тренировка*

Спортивной тренировке свойственны закономерности, которые необходимо учитывать при организации и проведении занятий. К ним относятся:

- направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;
- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного процесса;
- постепенное и максимальное увеличение нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- волнообразность изменения тренировочных нагрузок.

Многообразие решаемых задач в процессе спортивной тренировки требует и соответствующего комплекса разнообразных средств. Они объединены в три группы:

- основные упражнения (подготовительные или игровые, подвижные и учебные игры);
- вспомогательные упражнения (упражнения на тренажерах, идеомоторная тренировка, дополнительные виды спорта);
- соревновательные упражнения.

#### *Методы тренировки*

##### 1. Методы развития физических качеств:

- равномерный;



- переменный;
- повторный;
- интервальный;
- метод максимальной интенсивности;
- сопряженный метод.

2. Методы воспитания морально-волевых и личностных качеств:

- метод поощрения;
- метод группового воздействия;
- самостоятельное выполнение заданий;
- метод самовнушения;
- метод ситуационной тренировки.

Структура тренировочного занятия – трехчастная и состоит из вводной, основной и заключительной части.

## Приложение 2

### ***Виды подготовки к участию в спортивных играх***

Достижение спортивных результатов определяется уровнем подготовленности ребенка. Комплексный характер действий играющих диктует необходимость разносторонней специальной подготовки обучающихся. Она складывается из нескольких самостоятельных, но тесно связанных между собой видов подготовки: теоретической, физической, технико-тактической, психологической и морально-волевой, организационно-методической и судейской.

Все эти виды подготовки образуют структуру учебно-тренировочного процесса. Его основу составляет теоретическая подготовка и близко примыкающая к ней организационно-методическая и судейская, назначение которых состоит в приобретении обучающимися специальных знаний и умений, необходимых при проведении занятий и участии в соревнованиях.

Воспитание высоких морально-нравственных черт характера и развитие личностных качеств осуществляется в процессе психологической и морально-волевой подготовки.

Физическая подготовка создает необходимую основу для приобретения и последующего использования в соревновательных условиях специальных двигательных навыков и умений.

Центральное место в структуре учебно-тренировочного процесса принадлежит технико-тактической подготовке, в ходе которой изучаются и совершенствуются специальные игровые приемы.

Все эти виды подготовки обязательно входят в учебно-тренировочный процесс приобщения детей к участию в спортивных играх, но в зависимости от контингента обучающихся представлены в разных соотношениях. Однако в том или ином случае необходимо решать в комплексе задачи воспитания и физического совершенствования обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс нельзя сводить к достижению высоких спортивных результатов: это неминуемо приведет к сужению его содержания и утере его образовательного, воспитательного, а иногда и оздоровительного эффекта.

Для решения задач используют широкий круг упражнений. Это в первую очередь упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, обеспечивающие широкую общефизическую подготовку и способствующие успешному овладению специальными двигательными навыками.

Для развития специальных физических качеств, необходимых в той или иной игре, применяют упражнения специального характера.

Изучение техники и тактики игры ведется с помощью большой группы специальных упражнений.

***Методика спортивной тренировки***

1. Теоретическая подготовка, в процессе которой занимающиеся овладевают специальными знаниями, необходимыми для формирования мировоззренческих позиций, а также успешного использования технико-тактических средств и повышения эффективности непосредственно самой тренировки.
2. Психологическая и морально-волевая подготовка. В качестве основных задач здесь выступает формирование личности, воспитание характера, развитие специальных психических качеств, лежащих в основе игровой деятельности и регуляции поведения спортсмена. Волю спортсмена укрепляют упражнения на выносливость, игры в усложненных и затрудненных условиях. С этой целью можно использовать определенные методы:
  - метод выполнения «до отказа»;
  - метод гандикапа;
  - метод искусственных затруднений;
  - метод определенного задания;
  - метод соревнования.
3. Физическая подготовка. Это процесс, направленный на всестороннее и специальное физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья занимающихся. Физическая подготовка в спортивных играх складывается из подготовки общей и специальной. Общая подготовка имеет целью разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности занимающихся. Специальная подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.
4. Техничко-тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся.
5. Меры безопасности и профилактика травматизма.

***Формы организации обучающихся в ходе занятия***

Для реализации данной образовательной программы используются индивидуальные, групповые и командные занятия. Индивидуальная форма организации отвечает задачам обучения, закрепления и совершенствования отдельных игровых приемов и развития физических качеств. При этом педагог дает задания (общие или индивидуальные), а сам наблюдает за выполнением, исправляет в индивидуальном порядке допускаемые ошибки.

Групповая форма применяется при решении задач физической и технико-тактической подготовки. Разделив обучающихся на подгруппы, педагог определяет им задание (общее для всех или различное). Это позволяет лучше контролировать ход выполнения и создавать более разнообразные условия для закрепления и совершенствования. Задание преимущественно организуется поточным методом. При этом всем дается одно и то же задание и каждый участник выполняет его в порядке очередности, друг за другом. Другая разновидность групповой формы – круговая тренировка. Создаются несколько подгрупп, которые занимают места по станциям. Здесь за обусловленное время (определенное число раз) выполняют упражнение, а затем в паузу отдыха переходят на следующую станцию. Так повторяется, пока не будет пройден весь круг.

Командная тренировка. Ее назначение – овладение технико-тактическим мастерством, сплочение команды и подготовка к соревнованиям. При этом преимущественно используют одновременное выполнение упражнений под наблюдением педагога, что получило название фронтального метода.

Приложение 5**Основные средства обучения и тренировки**

- 1) Основные
- 2) Вспомогательные

Основные – это упражнения, взятые непосредственно из содержания изучаемой спортивной игры.

Вспомогательные – эти упражнения не имеют такой тесной связи с содержанием игры и делятся на:

1. Общеразвивающие.
2. Специально подготовительные.

Общеразвивающие – это упражнения, с помощью которых создаются предпосылки для овладения основами игровой деятельности, достигается всесторонняя физическая подготовленность и оздоровление занимающихся. Они обеспечивают развитие важнейших физических качеств.

Специально подготовительные упражнения направлены на приобретение специальных качеств, необходимых для данного вида игры, и овладение игровыми приемами. Они подразделяются на собственно подготовительные и подводящие.

Подготовительные упражнения способствуют развитию специальных физических качеств. Это разнообразные упражнения без предметов и с предметами, игры и эстафеты.

Подводящие упражнения предназначены для облегчения усвоения разучиваемого двигательного действия. В качестве подводящих используют отдельные фазы сложно координированного движения или все движения в относительно облегченных условиях. Это могут быть имитационные упражнения (без мяча) и упражнения на тренажере.

Важным средством обучения и тренировки являются естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы (личная гигиена, режим, средства восстановления).

Приложение 6**Общая структура разучивания приема**

Обучение игровым приемам строится на основе учета общих закономерностей формирования двигательных навыков. В соответствии с этим процесс разучивания отдельного технико-тактического приема складывается из пяти условно разделяемых фаз:

- Ознакомление с приемом
- Изучение в упрощенных условиях
- Закрепление в усложняющейся обстановке
- Закрепление в игре
- Совершенствование в условия соревнования.

Приложение 7**Структура занятия**

Каждое занятие отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все занятия связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей обучения и тренировки.

Каждое занятие строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставятся конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Само занятие строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

План занятия предусматривает его деление на несколько взаимосвязанных частей, в которых решаются различные задачи:

1. Подготовительная часть. Цель – организовать и подготовить обучающихся к выполнению основной части занятия. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения, подвижные игры. Общая продолжительность – 20 – 30% времени занятия.
2. Основная часть. Занимает 70 – 80% времени. Направлена на решение учебных задач – овладение специальными знаниями и навыками и их совершенствование. Это достигается с помощью общеподготовительных, подводящих и специальных упражнений.
3. Заключительная часть. Ее продолжительность 5 – 10% времени. Цель – постепенное снижение нагрузки и подготовку занимающихся к последующей деятельности. С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

#### Приложение 8

##### *Пример одной из анкет для родителей обучающихся*

- Нравится ли Вашим детям заниматься на занятиях физической культуры?
- Удовлетворены ли Вы подачей учебного материала педагогом?
- Как Ваши дети переносят нагрузку на занятиях?
- Что бы Вы изменили в проведении занятий?