


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

Принята на заседании
Методического совета
« 25 » 03 2022 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»

 /А.Л. Бусарев/
« 25 » 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст учащихся: 12– 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Тюленева Ю. В.,

педагог дополнительного образования

Ярославль
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
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
II. Учебно-тематические планы I – III годов обучения	7
III. Содержание учебно-тематических планов	9
IV. Обеспечение программы	
1. Методическое обеспечение	15
2. Наглядно-дидактический материал	15
3. Материально-техническое обеспечение	15
V. Список литературы	17
VI. Приложения	
1. Этапы обучения спортивным играм	18
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 единоборство 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.

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

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 12 – 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

На I году обучения на обоих модулях занятия проходят 2 – 3 раза в неделю по 2 академических часа каждое (общее количество часов за год – 144 – 216). На II и III годах обучения количество занятий увеличивается до 3-х раз в неделю по 2 академических часа каждое (общее количество часов за каждый год – 216).

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

- 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
 - Сформированность ЗУН, предусмотренных программой
 - 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
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
 - правила использования спортивного инвентаря и оборудования
 - правила личной гигиены
 - технику безопасности
 - По окончании учебного курса дети должны **уметь**:
 - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, индивидуальные занятия
 - вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью
 - пользоваться правилами волейбола
 - соблюдать технику безопасности
 - 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
	Итого:	144	18	126

I год обучения (216 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	20	20	-
3	История развития волейбола	2	2	-
4	Правила игры	5	5	-
5	Тест – нормативы (входной, итоговый контроль)	12	-	12
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	-	40
7	Разминка – общеразвивающие упражнения (ОРУ)	25	-	25
8	Специальные (техника, тактика)	44	-	44
9	Тренировочные игры	44	-	44
10	Соревнования	20	-	20
11	Заключительное занятие. Спортивный праздник	2	-	2
	Итого:	216	28	188

II год обучения (216 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	20	20	-
3	История развития Ярославского волейбола	2	2	-
4	Правила игры	5	5	-

5	Тест – нормативы (входной, итоговый контроль)	12	-	12
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	-	40
7	Разминка – общеразвивающие упражнения (ОРУ)	25	-	25
8	Специальные (техника, тактика)	44	-	44
9	Тренировочные игры	44	-	44
10	Соревнования	20	-	20
11	Заключительное занятие	2	-	2
	Итого:	216	28	188

III год обучения (216 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	20	20	-
3	История мирового волейбола	2	2	-
4	Правила игры	5	5	-
5	Тест – нормативы (входной, итоговый контроль)	12	-	12
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	-	40
7	Разминка – общеразвивающие упражнения (ОРУ)	25	-	25
8	Специальные (техника, тактика)	44	-	44
9	Тренировочные игры	44	-	44
10	Соревнования	20	-	20
11	Заключительное занятие	2	-	2
	Итого:	216	28	188

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 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 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 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 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 4x9 (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 – неперемное 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?