ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»
Протокол № 2
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»
Н.Н. Щеглова-Лазарева
Приказ № 225-ОД
от «25» мая 2023г.

ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой подписью: ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2023.10.12 16:31:26 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ+»

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы: 1 год (72 ч.)

Возрастная категория: *11-16 лет*
Состав группы: *20 человек*
Форма обучения: *очная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 20006

Автор-составитель:
Симакина Мария Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

г. Краснодар, 2023

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

В наше время прогресса и компьютерного, малоподвижного образа жизни можно наблюдать серьезные отклонения в состоянии здоровья детей, как первоклассников, так и выпускников.

За годы обучения в школе растет частота заболеваний органов пищеварения, дыхательной системы, нервно-психологического расстройства, заболевания глаз, нарушение осанки, нарушение двигательного режима, т.е. гиподинамия является причиной всех бед. Школьные уроки физической культуры не могут решить эту проблему.

Главная особенность физической культуры вытекает из ее воспитательных функций: формирование гармонии, воспитание социальной направленности взаимоотношений школьников в коллективе, их приобщение к общественно-полезной деятельности, к решению жизненно важных задач.

Опираясь на опыт оздоровительной работы спортивно-оздоровительного отдела ЦДТ, а также детско-юношеских школ была разработана программа «Летающий мяч+».

Новизна. Программа ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Педагогическая целесообразность. Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

1.4. Отличительные особенности - программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психическо-эмоциональное и социальное развитие личности.

1.5. Адресат программы – дети в возрасте 11 - 16 лет с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренные, мотивированные), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

1.6. Наполняемость группы: 20 человек.

1.7. Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. Обязательное предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

1.8. Уровень программы, объем и сроки реализации:

Уровень освоения программы ознакомительный, что предполагает формирование у учащихся стойкой мотивации к избранному виду физической активности, освоение обучающимися специализированных знаний и формированиеспециализированных умений.

Запланированное количество часов для реализации программы - 72 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Количество часов в неделю – 2 часа.

1.9. Форма обучения.

Форма обучения очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

1.10. Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут

1.11. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

2 Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для физического развития и воспитания детей и подростков по средствам формирования двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом.

Задачи:

Предметные задачи

1. Развить и совершенствовать основные физические качества (быстрота, сила, ловкость);
2. Сформировать и повысить уровень знаний, теоретических основ и практических умений игры в волейбол;
3. Привить навыки гигиены и самоконтроля на занятиях волейболом.

Личностные задачи

1. Развитие у обучающихся внимание, память, морально-волевые качества.
2. Воспитание культуры здорового образа жизни.

Метапредметные задачи

1. Совершенствовать разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность детей и подростков.
2. Развивать потребность в регулярных занятиях волейболом.

3. Содержание программы.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма контроля аттестация
		практика	теория	всего	
1	Техника безопасности Физическая культура и спорт.		1	1	опрос

2	История развития волейбола. Сведения о строении и функциях организма.		2	2	опрос
3	Гигиена, медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.		1	1	опрос
4	Правила игры	2		2	опрос
5	Общая и специальная физическая подготовка	30		30	тестирование
6	Контрольные игры и соревнования	20		20	Контрольные нормативы
7	Контрольные испытания	6		6	соревнования
8	Основы техники и тактики игры	8		8	Контрольные испытания
9	Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы Центра	2		2	Контрольные нормативы
Всего:		**68**	**4**	**72**	

Содержание программы 1 год обучения

1. Физкультура и спорт –1 часа.

Теоретическая часть. Задачи физкультуры и спорта.

2. История развития волейбола. Сведения о строении и функциях организма – 2час.

Теоретическая часть. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий волейболом, о правильном хранении и уходе за ним. Строение организма. Основные функции. Влияние занятий волейболом на организм детей.

3. Гигиена, медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма -1 час

Теоретическая часть. Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и

периферическом массаже Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.

5. Правила игры - 2 час.

Практическая часть. Правила игры в волейболе. Функции игроков, правила, судейство, расстановка.

6. Общая и специальная физическая подготовка - 30 часов.

Практическая часть. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, скакалками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, кросс до 500 м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры. Элементы баскетбола, гандбола. Ловка, передача мяча, ведения. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге, падения в перекате имитация подачи, нападающих ударов, блока, передачи

мяча в стойке, падении, прыжке. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх. Упражнения с

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Броски «крюком» в парах и через стенку. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота. Движения выполняются с максимальной силой, с отягощением на кисти, предплечья, ноги. Спрыгивания с высоты до 50 см с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу, нападение с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после прыжка. Стоя у стены, прыгнуть и ладонями отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Передвижения вдоль сетки, остановка, блок (лицом и

спиной к сетке). Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной, тройной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки: основная и низкая. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча сверху двумя руками, снизу на месте и после перемещения, в падении.

отягощениями (пояс, манжеты, жилеты, стельки). Прыжки из приседа, полуприседа. На одной ноге, через скамейку, со скакалкой. Бег в гору, по лестнице.

7. Контрольные игры и соревнования - 20 часов.

Практическая часть. Соревнование

8. Контрольные испытания – 6 часов.

Практическая часть. Соревнование

9. Основы техники и тактики игры – 8 часов.

Практическая часть. Тактика в волейболе

- Действия при нападении индивидуальные, групповые и командные. Всей командой при игре в нападении с первой передачи и «откидки» и со второй передачи через выходящего игрока и при вторых передачах.

- Чередование подач на точность и силу. Тактика первых и вторых передач. Чередование способов направления и силы нападающих ударов. Расположение или расстановка игроков при приеме мяча. Выбор паса разводящим игроком: высокий «прострел», «взлет», за голову. Взаимодействие игроков передней и задней линий.

- Действия при защите. Стойки и перемещения. Стойки и перемещения в усложненных условиях (на больших скоростях внезапной остановкой). Падение на грудь, перекаты на бедро, спину. Выбор места при приеме подачи. Приемы подач силовых и нападающих ударов. Прием мяча, отскочившего от сетки. Защита «углом вперед», «углом назад». Взаимодействие игроков при обманных ударах, при одиночном и групповом

блокировании. Страховка игроков, принимающих подачу, нападающих и блокирующих игроков.

10. Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы Центра – 2 часа.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные:

- у обучающихся будут развиты физические качества: быстрота, сила, ловкость, привиты навыки гигиены и самоконтроля;

- повысится уровень знаний, теоретических основ и практических умений игры в волейбол;

Личностные:

- у обучающихся будут развиты: внимание, память, морально-волевые качества;

- воспитание культуры здорового образа жизни.

Метапредметные:

- улучшение разностороннего физического развития и подготовки у обучающихся;

- повышенный интерес и потребность в регулярных занятиях волейболом.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график.

1. Дата начала обучения – 1.09.2023

2. Дата окончания обучения – 31.05.2024

3. Количество учебных недель – 36

4. Количество учебных дней – 36

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для успешного освоения программы необходимо иметь: спортивный зал

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

Мячи

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

Спортивная обувь и форма

Интернет-источники:

- https://rmc23.ru/ Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края

- https://p23.навигатор.дети/ Навигатор дополнительного образования детейКраснодарского края».

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования имеющей профессиональное высшее образование или средние профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**2.3**

Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания результатов обучения по программе используются: диагностические срезы знаний, умений и навыков (входная диагностика, текущий контроль и итоговый контроль); диагностический срез результатов личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе на начало, середину и конец года.

Успехи учащихся фиксируются грамотами и дипломами на фестивалях, соревнованиях.

Эффективность учебно-воспитательной работы определяется не только через результаты освоения учащимися программных задач. Не меньшее

значение имеют клубные формы работы: соревнования к определенным датам, участие в городских, краевых, Всероссийских; поездки в детские оздоровительные лагеря.

Работа с родителями занимает большое место при реализации программы. Это объясняется тем, что обучение в объединении – длительный по времени процесс. Для того чтобы дети могли успешно заниматься, быть полноценными участниками жизни объединения, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей. Поэтому задача педагога вовлечь родителей в жизнь коллектива. Родители приводят детей на фестивали, соревнования, совместно с объединением выезжают на различные соревнования за пределы города. Для родителей проводятся собрания, индивидуальные встречи, беседы, открытые занятия, на которых они наглядно могут проследить за успехами своего ребенка. Родители являются постоянными помощниками педагогов на соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования; открытые занятия; портфолио педагога и объединения.

Способы проверки: Педагогические наблюдения; контрольные срезы; беседы с родителями об изменениях в действиях ребёнка по физическому саморазвитию.

2.4. Оценочные материалы.

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 2)

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого

обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте (Приложение № 2).

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения творческих работ

(Приложение №3).

2.5 Методические материалы

Методы обучения: словесные методы обучения, практические методы обучения.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающие технологии.

Учебное занятие - основная перечнизации образовательного процесса. На каждом занятии помимо обучающих задач реализуются воспитательные задачи.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со

спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования

Программа «Летающий мяч+» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

- оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, обучающихся и их родителей по проблеме самоопределения;
- проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности обучающихся к профильному и профессиональному самоопределению;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;

- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;
- адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.
- Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Пригодится в дальнейшем при поступлении в университет спортивной направленности.

Алгоритм учебного занятия.

Подготовительный этап занятия – 5-7 минут.

Организованный вход детей:

- Поклон-приветствие.
- Разминка.

Основная часть занятия – 30 минут.

Повторение пройденного материала и разучивание новых приёмов. Причем сложные приёмы борьбы разучиваются вначале занятия, пока дети еще не успели устать. Для детей младшего школьного возраста целесообразно вставлять игровые моменты в процессе занятия, для смены деятельности, лучшего усвоения материала.

Заключительная часть занятия – 3-5 минут.

Исполняется наиболее полюбившийся игра.

- Анализ занятия.
- Поклон – прощание.

Организованный выход из зала.

Структура занятия может изменяться в зависимости от поставленных дидактических задач в процессе занятия.

Список литературы:

1. Шляпников, С.К. методическое пособие Комплексная тренировка связующего игрока / С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – Москва : , 2011. – 33 с.

2. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра

3. Литвинов Е.Н. Методика физвоспитания учащихся 1-4 классов / Е.Н. Литвинов. — Москва: Просвещение, 1997. — 80 с.

4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. — Москва: Просвещение, 1991. — 64 с.

Приложение № 1

Уровень сформированности личностных качеств.

№	Показатели	Высокий	Средний	Низкий	Методика
1.	Коммуникативные способности	Умеет быстро устанавливать прочные деловые связи, дружеские отношения со сверстниками	Малоактивен в установлении контактов с людьми. Обычно ждет встречной инициативы от других.	Отсутствие стремление расширять контакты в среде сверстников. Трудности во взаимоотношениях с людьми.	КОС - 2
2.	Организаторские способности	Вынослив в работе, активен в достижении цели. Умеет принимать решения, брать на себя ответственность	Теряется в трудных ситуациях, проявляет мало инициативы и настойчивости в достижении цели. Не хочет брать на себя ответственность.	Неспособность и нежелание проявлять инициативу. Боится трудностей	КОС - 2
3	Стиль лидерства	Высокие способности лидера, высокая мотивация. Делегирование полномочий (передает ответственность другому)	Высокие способности лидера. Переменная мотивация. Необходимое условие – моральное стимулирование, похвала, поддержка.	Неформальный лидер, низкая мотивация. Действует под чужим руководством. Не желает брать на себя ответственность за других.	«Я - лидер»

4.	Творческие способности	Творческое воображение, оригинальность, креативность решений.	Репродуктивное воображение (воссоздающее). Принимает стандартные решения с элементами оригинальных	Воображение пассивное (непроизвольное). Принимает стандартные решения. Консерватор.	«Школа лидера»

Методическое обеспечение

К педагогическим принципам занятий физическими упражнениями относятся: сознательность, постепенность, повторяемость, наглядность, индивидуализация. Занятия проводятся с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей возрастного развития детей. Нагрузки должны быть непродолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом.

При правильном использовании методов, принципов и средств физического воспитания у детей появляется интерес и потребность к занятиям. Ученые занятия следует сочетать с использованием:

- музыки (музыкальное сопровождение на занятиях);
- живописи (рисунок и выразительность движений);
- пластики (осанка);
- экологии (познавательная направленность);
- знаний (1-ой медицинской помощи).

Кроме этого предусмотрены беседы, информации детям о своем здоровье, о своем теле, о природе, обществе, безопасности и т.д. Все это развивает творческий интерес детей к занятиям, позволяет контролировать и анализировать свои действия.

Волейбол – средство активного отдыха. В эту игру можно играть во дворе, спортзале и других местах отдыха. К обучению игре волейбол следует приступать с 9-12 лет. Для этого возраста характерно бурное развитие организма, увеличение роста, массы и силы мышц. Детский организм способен быстро настраиваться на предстоящую работу, что связано с большой подвижностью нервных процессов. Появляется чувство «взрослости», стремление приобщиться к жизни взрослых, перенимать их манеры, подражать им в движении.

В возрасте с 11-12 лет усилено развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, к анализу своих действий. Но надо помнить, что в этом возрасте дети быстро утомляются.

К 11-12 годам у детей происходит становление центрального и периферического зрения, улучшается общая координация. Физическая нагрузка во время игры протекает с переменной интенсивностью, что позволяет детям успешно овладевать игровыми приемами.

Программа предусматривает теоретический и практический материал, судейскую и инструкторскую практику, участие в конкурсах, турнирах, соревнованиях. Весь учебный материал на год можно разделить на три периода: подготовительный, основной, переходный.

Главная задача подготовительного периода – развитие необходимых, физических качеств, для игры в волейбол, а также изучение и закрепление основных приемов.

Основной период – совершенствование изученных приемов игры на занятиях в учебных и контрольных играх, подготовка к участию в соревнованиях.

В переходном периоде – поддерживается спортивная форма волейболистов. На втором году обучения продолжается изучение техники и тактической подготовки, а также физической подготовки занимающихся. Но больше часовой нагрузки отводится тактике.

Итак, на втором году обучения в организации учебно-тренировочного процесса приобретаются навыки в организации проведения соревнований, подготовка и выполнение нормативов.

Диагностика физической подготовленности детей.

В начале и в конце учебного года врачом проводится обследование физического развития детей (антропометрия), а педагогами – педагогическое тестирование и целью выявления уровня физической подготовленности.

После сравнительного анализа 1-го и 2-го обследования детей, выявляется динамика показателей в годичном цикле физического развития, физической подготовленности и вносится коррекция в программно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса на второй учебный год.

Нормативы физического развития и физической подготовленности

	Показатели	Девочки	Мальчики
	Бег 30 м с высокого старта.	6,1 с	6,3 с
	Бег 30 м (6 × 5).	12,8 с	12,3 с
	Бег 92 м с изменением направления.	33,5 с	32,0 с
	Прыжок в длину с места.	125 см	135 см
	Прыжок вверх с места толчком двух ног.	30 см	35 см
	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног.	35 см	40 см
	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками: сидя стоя в прыжке с мячом	 3,5 м 5,0 м 5,5 м	 4,0 м 7,0 м 6,0 м

Техническая подготовленность

	Виды испытаний	Количественный показатель
	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	3
	Передача нижняя прямая на точность.	3
	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.	3

Нормативы физического развития и физической подготовленности 2-го года обучения

	Показатели	Девочки	Мальчики
	Становая сила.	70 кг	95 кг
	Бег 30 м с высокого старта.	4,9 с	4,8 с
	Бег 30 м (6 × 5).	11,8 с	11,1с
	Бег 92 м (елочка).	29,8с	27,8 с

	Прыжок в длину с места.	180 см	190 см
	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега.	40 см	50 см
	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: сидя в прыжке с мячом	 5,5 м 8,0 м	 6,5 м 10,0 м

Техническая подготовленность

	Виды испытаний	**Количественный показатель**
	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.	3
	Из зоны 3 в зону 2 (спиной по направлению).	3
	Через сетку из зоны 4 в зону в прыжке.	4
	Передачи сверху, снизу (стоя у стены).	5
	Передача на точность.	4
	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6.	4
	Блокирование вдвоем нападающего удара из зоны 4 (2).	3

После проведения двигательных тестов можно оценить состояние физического здоровья детей, а также техническую подготовку. Все это стимулирует детей к занятиям физической культуры.