

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20 ___ г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский
_____ И.Г. Варельджан
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

« Нов-Атлант »

(наименование объединения)

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Рассчитана на детей от 10 до 16 лет

Срок реализации (общее количество часов) 1год (216 часов)

Дубина Константин Владиславович

педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчика)

Пояснительная записка

Направленность. Программа «Нов-Атлант» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Программа разработана и посвящена одной из разновидностей классического волейбола - пляжному волейболу, популярность которого растет из года в год.

Педагогическая целесообразность. Специфика пляжного волейбола дает возможность решения ряда проблем, связанных с ранней криминализацией и создания условий для активного включения детей и подростков в социально-экономическую и культурную жизнь общества.

Новизна программы «Нов - Атлант» состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий с палящим солнцем, вязнущим песком и порывистым ветром.

Цель: Развитие и укрепление физических возможностей, волевых усилий детей и подростков, и заполнение свободного времени активным отдыхом.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с этапами развития и историей пляжного волейбола;
- изучение правил пляжного волейбола;
- овладение специальными знаниями и навыками универсализма у «пляжника».

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание игрока супермена;
- воспитание умения преодолевать препятствия.

Развивающие:

- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие физической выносливости, ловкости, быстроты реакции, как основных компонентов работоспособности.

Особенности программы

Пляжный волейбол появился на основе классического волейбола и имеет немало общего с ним, поскольку используются все те же технические приемы, такие же схемы игры. Но его специфика заключается в достаточно демократичных условиях, которые с большим удовольствием принимают любители свободного общения, открытого спортзала под палящим солнцем на песке.

Во время тренировочных занятий по пляжному волейболу формируется специальный навык – универсализм, а также устойчивая мотивация к практическим действиям, где каждый занимающийся понимает, что это в первую очередь необходимо для собственного здоровья, саморазвития и самосовершенствования.

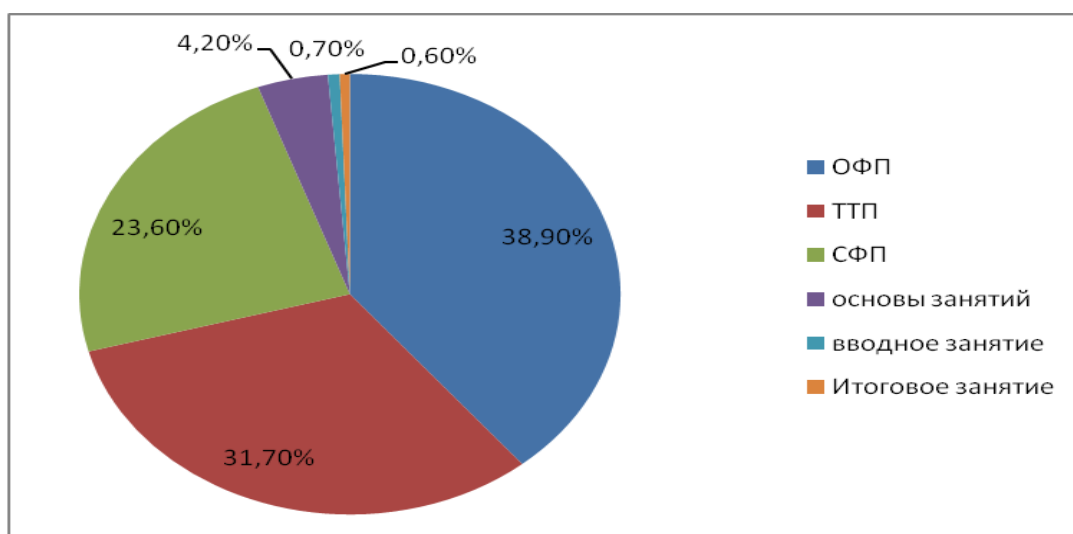
Возраст

Данная программа предполагает занятия с обучающимися в возрасте от 10 до 16 лет.

Педагог определяет уровень физической подготовленности поступающих в объединение и определяет их в группы.

Сроки реализации программы.

Программа «Нов - Атлант» рассчитана на 1 год обучения и составляет 216 часов, учебный план включает 6 тем, расположенных в порядке уменьшения удельного веса.



Формы и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Ожидаемые результаты и способы их отслеживания:

Личностные результаты:

- определять и применять общие правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях опираясь на знания общих правил поведения, делать выбор в решении, отстаивать своё мнение.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свою версию на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- применять технологию проблемного диалога на этапе изучения любого нового материала;

- совместно с педагогом и другими обучающимися проводить анализ занятия.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы используя разные источники информации, свой жизненный опыт и опыт полученный на занятиях;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- знать этапы развития и историю пляжного волейбола;
- знать правила пляжного волейбола;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Формы подведения итогов:

Стартовый (сентябрь):

✓ тестирование физических качеств;

Текущий (в течение года):

✓ контроль учета посещаемости занятий;

Промежуточный (январь):

✓ тестирование физических качеств;

✓ педагогическое наблюдение;

Итоговый (май):

✓ тестирование физических качеств;

✓ соревнование.

Учебно – тематический план

№	Разделы	кол-во часов		
		всего	теория	практ
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основы знаний	14	9	5
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	100	-	100
4	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	66	33	33
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	-	32
6	Итоговое занятие	2	2	-
	Итого:	216	46	170

Содержание программы:

Раздел № 1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Инструктаж ТБ.

Раздел № 2. Основы знаний. Этапы развития волейбола. Волейбол в России. Правила пляжного волейбола. Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Правила безопасности при игре в волейбол на спортивной площадке, пляже.

Раздел № 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития мышц корпуса. Подвижные игры на развитие физических качеств.

Раздел № 4. Техническая и тактическая подготовка. Поддача. Прием поддачи. Атакующий удар. Нападающий удар. Блок, прием мяча, защита. Распределение игроков. Тактика удара. Тактические действия подающего. Групповые и командные тактические действия в нападении. Система движений (подготовительная, основная, заключительная). Стойки и перемещение. Тактика защиты и страховка. Командные действия в защите. Оценка игровой обстановки. Тактическое мышление игрока. Тактические комбинации. Результативность нападающих игроков. Расположение блокирующих соперника. Передача вдоль сетки, из глубины площадки. Скрытые и обманные передачи. Расстановка при приеме подач.

Раздел № 5. Специальная физическая подготовка. Упражнения для отработки подач. Упражнения для отработки нападающего удара. Упражнения для отработки блокирования. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. Упражнения для

совершенствования тактики защиты. Разыгрывание мяча в комбинации. Комбинированные упражнения. Учебно-тренировочные игры: 6х6, 5х5, 4х4. Контрольные игры. Соревнования.

Раздел № 6. Итоговое занятие. Подведение итогов. Награждение. Инструктаж по ТБ.

Методические рекомендации.

Реализуя программу «Нов-Атлант» по пляжному волейболу педагогу необходимо особое внимание уделить проблеме укрепления здоровья и повышению физических возможностей подростков, стимулирующих к отказу от вредных привычек и пристрастий.

Учитывая специфику пляжного волейбола: неровная площадка под ногами, играющий песок, палящее солнце, ветер, количество игроков - предоставляют определенную трудность, из-за чего игрок теряет пространственную ориентацию, поэтому ему необходимы, во-первых, ловкость, быстрота реакции, во-вторых- специальный навык, в третьих- умение подчинить себя действиям других (ого) игроков (ка), что позволяет создать единый игровой дуэт (ансамбль). В классическом волейболе существует классификация игроков. В пляжном такая классификация отсутствует.

Распределяя учебный материал необходимо учитывать пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, а также волевые качества, готовность и способность к труду. Использование индивидуальных особенностей занимающихся достигается прежде всего на основе педагогических наблюдений, врачебного контроля и спортивных результатов, что дает возможность составлять конкретные планы занятий и вносить в них соответствующие поправки.

Для привития интереса к занятиям и развития физических качеств (прыгучесть, быстрота реакции, быстрота, скорость, ловкость, сила, выносливость) большое значение имеют подвижные игры, которые необходимо включать в учебный план.

Подбирать специальные упражнения и тактические комбинации следует с учетом их доступности для ребят по принципу «от простого к сложному»

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований руководитель объединения должен воспитывать у ребят уважительное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и сознательную дисциплину.

Календарно-тематический план

п/п №	Наименование тем и разделов	Кол-во часов.			дата
		всего	теория	практ.	
1	I. Вводное занятие .Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	
II. Основы знаний					
2	Этапы развития волейбола. Волейбол в России.	2	2	-	
3	Правила пляжного волейбола.	6	3	3	
4	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Тестирование.	4	2	2	
5	Правила безопасности при игре в волейбол на спортивной площадке, пляже.	2	2	-	
III. Общая физическая подготовка (ОФП)					
6	Упражнения в ходьбе, беге и прыжках.	10	-	10	
7	Упражнения на развитие быстроты.	10	-	10	
8	Упражнения для развития выносливости.	10	-	10	
9	Упражнения для развития координации движений, равновесия.	10	-	10	
10	Упражнения для развития силы.	10	-	10	
11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10	-	10	
12	Упражнения для развития гибкости.	10	-	10	
13	Упражнения на расслабление.	10	-	10	
14	Упражнения для развития мышц корпуса.	10	-	10	
15	Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы	10	-	10	
IV. Техническая и тактическая подготовка					
16	Подача. Прием подачи.	2	1	1	
17	Атакующий удар.	2	1	1	
18	Нападающий удар.	2	1	1	
19	Блок, прием мяча, защита.	2	1	1	
20	Распределение игроков.	2	1	1	
21	Тактика удара.	4	2	2	
22	Тактические действия подающего.	4	2	2	

23	Групповые и командные тактические действия в нападении.	4	2	2	
24	Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	4	2	2	
25	Стойки и перемещение.	4	2	2	
26	Тактика защиты и страховка.	4	2	2	
27	Командные действия в защите.	4	2	2	
28	Оценка игровой обстановки.	4	2	2	
29	Тактическое мышление игрока.	4	2	2	
30	Тактические комбинации.	4	2	2	
31	Результативность нападающих игроков.	2	1	1	
32	Расположение блокирующих соперника.	4	2	2	
33	Передача вдоль сетки, из глубины площадки.	4	2	2	
34	Скрытые и обманные передачи.	4	2	2	
35	Расстановка при приеме подач.	2	1	1	
Специальная физическая подготовка (СФП)					
36	Упражнения для отработки подач.	2	-	2	
37	Упражнения для отработки нападающего удара.	2	-	2	
38	Упражнения для отработки блокирования.	2	-	2	
39	Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча.	2	-	2	
40	Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов.	2	-	2	
41	Упражнения для совершенствования тактики защиты.	2	-	2	
42	Разыгрывание мяча в комбинации.	2	-	2	
43	Комбинированные упражнения.	2	-	2	
44	Учебно-тренировочные игры: 6x6, 5x5, 4x4.	6	-	6	
45	Контрольные нормативы.	4	-	4	
46	Соревнования.	6	-	6	
47	Итоговое занятие. ТБ.	2	2	-	
	Итого:	216	46	170	

Литература для педагогов

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста. Спорт в школе.-2000. № 11-12.
2. Медведев В.В. Психологическая подготовка волейболистов. М.М.: ГЦОЛИФК, 1980 г.
3. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007.
4. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск: Современная школа, 2009.
5. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. Ростов - на -Дону.
6. Кобцев С.Н. О технологии обучения волейболу. Физическая культура в школе – 2001 №4 стр.31-32.
7. Кириллова Н.В. Обучение технике передачи мяча в волейболе. Спорт в школе – 2001г № 8 стр. 18-19.
8. Бандуа Альберт- Подростковая агрессия – М:Апрель Пресс ЭКСМО Пресс, 2000.
9. Немов Р.С.- Психология: Москва «Просвещение» 1990г.

Литература для обучающихся

1. Я познаю мир. Детская энциклопедия . Физкультура и спорт.- М., 1995.
2. Волейбол (Автор – составитель Донченко А.Б. Москва. Издательство «Вече – 2002»).
3. Старажилец А.К. «Делай характер с молодю» -«Спортивные игры, 1990г.№10»

