

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер» по учебной работе
_____ Слёзкин И.В.

«16» ноября _____ 2023 год



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа с применением
электронного обучения и дистанционных
образовательных технологий
в области физической культуры и спорта
«Волейбол «Лидер»**

возраст учащихся 7-18 лет
срок реализации программы -1 год
количество часов - 222
ID – номер программы в Навигаторе -

Тренеры – преподаватели:
Чупров Юрий Иванович
Ледков Алексей Вячеславович

г. Нарьян-Мар
2023 г.

Содержание

1.	Паспорт программы-----	3
2.	Пояснительная записка-----	4
3.	Режим учебного процесса-----	7
4.	Учебный план-----	8
5.	Календарный учебный график-----	9
6.	Содержание изучаемого курса -----	10
7.	Планируемые результаты-----	12
8.	Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация (оценочные средства) -----	13
9.	Материально-техническое обеспечение -----	14
10.	Список литературы и электронных информационных ресурсов-----	15

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Чупров Юрий Иванович Ледков Алексей Вячеславович
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	1 год
Объем часов по годам обучения	222 часа
Возраст учащихся	7-18 лет
Цель программы	Создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодежи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом
Сроки реализации программы	2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» физкультурно-спортивной направленности «Волейбол «Лидер» (далее – Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Актуальность Программы. Проблема нравственного и физического развития подрастающего поколения является одной из приоритетных задач современного общества. В течение ряда лет демонстрируется массовое снижение физической активности обучающихся. Это обусловлено, прежде всего, научно-техническим прогрессом, что приводит к ухудшению состояния здоровья детей. Данная тенденция довольно остро

ставит вопрос о разработке новых форм и подходов в реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, сохраняя при этом традиционные и культурные ценности.

Волейбол является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Волейбол во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Новизна данной Программы в том, что она направлена на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка.

Воспитательная работа состоит в развивающих, познавательных и воспитательных возможностях волейбола. Разнообразие форм спортивно-оздоровительной деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, воспитывает патриотизм, повышает творческую активность. Успешное освоение Программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни;

Язык реализации - русский.

Цель – создание условий для всестороннего физического развития детей через занятия волейболом с помощью дистанционных технологий. Создание дополнительных условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических волейбольных навыков.

Задачи:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);
- укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей, воспитание волевых качеств целеустремленности, настойчивости, инициативы, ответственности, чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- содействие развитию коллектива, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
- содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- привитие интереса к занятиям волейболом как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- содействие развитию гармоничной, многогранной личности, стремящейся к постоянному росту, усвоение и закрепление на практике базовых знаний техники и тактики волейбола.

Программа разработана на один год обучения, на 222 часа. Обучение рассчитано на детей и подростков 7-18 лет.

Форма реализации Программы дистанционная.

В дистанционном обучении по Программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео - и аудио-занятия, беседы;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

С начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
I год обучения	15-18	6	7-18 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка		156	156	практические задания
2	Специальная физическая подготовка		39	39	практические задания, тесты
3	Технико-тактическая подготовка		18	18	тесты
4	Теоретическая подготовка	3		3	тесты
5	Психологическая	4	-	4	беседа
6	Контрольно-проверочные мероприятия		2	2	выполнение практических заданий, как индивидуально, так и группой, тестирование
Итого		7	215	222	

Календарный учебный график

Виды подготовки	всего	месяц									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка	156	18	18	18	17	13	17	19	19	17	
Специальная физическая подготовка	39	4	4	5	4	5	4	4	5	4	
Технико-тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Теоретическая подготовка	3		1			1	1				
Психологическая подготовка	4	1		1	1					1	
Контрольно-проверочные испытания	2	1								1	
Всего часов	222	26	25	24	24	21	23	25	26	25	

Содержание изучаемого курса

1. Общая физическая подготовка.

Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие ловкости. Развитие гибкости

2. Специальная физическая подготовка.

Стойки и перемещения. Базовые элементы стоек и перемещений. Базовые элементы верхней передачи мяча. Базовые элементы нижней передачи мяча. Базовые элементы верхней и нижней подачи. Базовые элементы нападающего удара. Базовые элементы одиночного и группового блокирования.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Капитан команды. Связующий игрок. Диагональный игрок. Доигровщик. Центральный блокирующий. Атака первым темпом. Комбинации в команде.

4. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Самоконтроль и его роль в занятиях спортом. Причины травматизма, профилактика травматизма. История возникновения и развития волейбола в России.

5. Психологическая подготовка.

Предсоревновательная психологическая подготовка волейболистов. Психологическая подготовка волейболистов в процессе тренировочной деятельности.

6. Контрольно-проверочные испытания.

Контрольные испытания по общей физической подготовке обучающихся.

Контрольные испытания технической подготовки обучающихся.

Для реализации данной Программы в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» используется учебно-материальная база.

При организации образовательного процесса Программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий и инновационных технологий.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа, встречи, с использованием видеоматериалов.

Методы и средства обучения:

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования обучающимися ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я». Следовать образцовому примеру, проявляя творческий подход.

Устное изложение учебного материала в виде объяснения, рассказа и лекции.

Обсуждение изучаемого материала применяется для углубления, закрепления и систематизации знаний. Оно осуществляется в ходе бесед, классно-групповых занятий.

Беседа представляет собой способ усвоения знаний обучающимися путём ответов на вопросы. Она является для обучающихся процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач.

Классно-групповое занятие во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы. Обучающиеся не просто отвечают на вопросы, а глубоко анализируют факты и явления, сами делают обобщение и выводы, углубляют и расширяют свои знания.

Кроме этого, используются активные игровые формы деятельности состязательного характера: турнир, викторина, дискуссия, игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера, которые активизируют познавательную деятельность обучающихся, а также создают на занятиях обстановку соревнования и состязательности.

Показ (демонстрация) – наиболее эффективный путь обучения разучиваемым действиям. Метод показа представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления.

Упражнение (тренировка). Под методом упражнений понимается многократное, сознательное и усложняющееся повторение определённых приёмов и действий в целях выработки и совершенствования у обучающихся навыков и умений. В ходе упражнений обучающиеся овладевают практическими приёмами.

Практическая работа выполняется, как правило после того, как будет усвоен определённый объём знаний, навыков и умений. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется.

Самостоятельное изучение учебного материала является важнейшим методом учёбы. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приёмов и способов, с помощью которых обучаемые без непосредственного участия педагога закрепляют ранее приобретённые знания, навыки и умения, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы являются работа с печатными источниками, самостоятельные тренировки, коллективный просмотр учебных видеофильмов.

Планируемые результаты

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся будут знать:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки обучающиеся будут уметь:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта приобретут навыки:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки обучающиеся приобретут навыки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства, освоение скоростной техники;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация (оценочные средства)

С целью установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная и итоговая аттестация. В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и тематический контроль. Формы контроля различны: применяются как запланированные, так и скрытые формы.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Опрос, анкетирование детей	Сентябрь
Промежуточный контроль	1. Тестирование 2. Выполнение практических заданий	Сентябрь Май
Итоговая аттестация	1. Тестирование 2. Выполнение практических заданий, как индивидуально, так и группой	По окончании обучения на каждом уровне программы или по окончании всего периода обучения по Программе

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками и волейбольной сеткой.

1. Кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;
2. Шкаф для хранения методических пособий;
3. Компьютер;
4. Информационное обеспечение:
 - методические разработки по темам Программы;
 - подборка информационной справочной литературы;
 - наглядные пособия по темам;
 - инструктаж последовательного выполнения работы;
 - диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей детей;
 - новые педагогические технологии в образовательном процессе;
 - видео и фотоматериалы.
5. Спортивный инвентарь:
 - волейбольные мячи -30 штук;
 - набивные мячи - на каждого обучающегося;
 - перекладины для подтягивания в висе;
 - гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
 - волейбольная сетка;
 - гимнастические маты;
 - баскетбольные и теннисные мячи - 10-15 штук;
6. Спортивные снаряды:
 - тренажёры (Алексеева) для изучения нападающего удара и подачи;
 - волейбольная пушка для изучения подачи мяча.

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Банников А.М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
 2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
 3. Беляева А.В. Савина М.В. Волейбол - М., 2000.
 4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе - М., 1978.
 5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист - М., 1988.
 6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол - М., 1991.
 7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
 8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу - Иркутск, 1999.
 9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог - Иркутск, 1999.
 10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте - Киев, 1999.
 11. Кофма Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры - М, 1998.
 12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта -М., 1998.
 - 13.Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов - М, 1982.
 14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте - Киев, 1997.
 15. Система подготовки спортивного резерва - М., 1999.
 - 16.Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки - М., 1995.
- http://chaika-nnov.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=96&Itemid=575
- <https://www.myprotein.ru/blog/motivatsia/sportivnaya-psixologiya/>
- <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-vysokogo-klassa-k-mezhdunarodnym-sorevnovaniyam>
- https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie/studentu/materialy_lekcij/fizkultura/povyshenie_professionalnogo_masterstva/k_p_n_professor_ahatov_a_ml/psihologicheskaya_podgotovka_sportsmenov/
- <https://infourok.ru/vliyanie-kulturnogo-razvitiya-lichnosti-po-otnosheniyu-k-samomu-sebe-sistema-znaniy-o-zdorove-napravlenost-povedeniya-cheloveka-3757905.html>
- <http://egon.rosпотреbnadzor.ru/content/62/781/>
- <https://zen.yandex.ru/media/id/5d9c3e48bd639600b059d9ba/10-uprajnenii-kotorye-sdelaiut-vas-atletom-za-3-mesiaca-v-domashnih-usloviiah-5da00ee4e882c300ae8a447b>
- <https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-volejbola/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/>
- <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/>