

Муниципальное автономное учреждение
«Загородный оздоровительный лагерь «Медная горка»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 2 от
« 02 » 01 20 25 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУ «ЗОЛ «Медная горка»
от 02.01.2025 № 4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ИГРОБОЛ»

Возраст обучающихся: 6,5 – 17 лет

Автор – составитель:
Мирошниченко А.И.

Верхняя Пышма

2025 год

Содержание

1. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка.
 - 1.2. Цель и задачи программы.
 - 1.3. Планируемые результаты.
 - 1.4. Система оценки достижений планируемых результатов.
2. Содержательный раздел.
3. Организационный раздел.
 - 3.1. Учебный план.
 - 3.2. Система условий реализации программы.
 - 3.3. Оценочные материалы.
 - 3.4. Методические материалы.

МАУ "ЗОЛ "МЕДНАЯ ГОРКА"

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

«Игра – это огромное светлое нежное, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений и понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

К.Д. Успенский

Программа предусматривает целенаправленное формирование спортивных навыков и определенных действий. Приоритетными навыками являются: наблюдение, ум, правильное решение и быстрота его принятия, командность действий.

Актуальность: данный курс деятельности «ИГРЫ-Ball» был создан с целью формирования интереса к спорту, расширения кругозора интересов, выбор в дальнейшем той или иной секции. Он ориентирован на обучающихся 5-11 классов, то есть такого возраста, когда интерес особенно велик, а знаний еще не хватает. Ребенок с рождения должен обладать здоровым телом и спортивные занятия ему в этом только помогут. С учетом психологических особенностей детей этого возраста курс построен по принципу начало начал «Я и мой первый тренер».

Направленность программы: программа «ИГРЫ-Ball» спортивной направленности.

Уровень усвоения: стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Отличительные особенности: новизна программы состоит в лично ориентированном обучении. Роль педагога состоит в том, чтобы создать каждому обучающемуся условия, для наиболее полного раскрытия и реализации его способностей. Создать такие ситуации с использованием различных методов обучения, при которых каждый обучающийся прилагает собственные усилия и интеллектуальные способности при решении поставленных задач.

Адресат программы: Участниками осуществления программы являются дети, получившие путевки в МАУ «ЗОЛ «Медная горка». Возраст детей участвующих в программе 10-17 лет. В этом возрасте обучающиеся любознательны, активны. Ведущей формой деятельности является общение. Ребята активно включаются в деятельность.

Режим занятий: занятия проводятся каждый день по 1 часу. Объем общеразвивающей программы – общее количество учебных часов запланированных от 5 до 18 часов (в зависимости от продолжительности смены).

Срок освоения образовательной-общеразвивающей программы спортивной направленности «Волейбол» в МАУ «ЗОЛ «Медная горка» составляет 10 / 14 / 21 день (в зависимости от смены). По

окончании программы учащимся выдается сертификат об успешном обучении по программе (Приложение 1).

Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Форма обучения – групповая.

Вид занятий: ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

Содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом, через различные игры с мячом.

Задачи:

- Овладение умениями и навыками игры с мячом.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к играм с мячом.
- Развитие спортивных способностей обучающихся. - Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ИГРЫ-Ball» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2017) "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические

требования кустроиству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

1.3. Планируемые результаты

К концу смены обучающиеся должны иметь представление:

- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- владеть мячом, спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- правила поведения во время игры.
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

1.4. Система оценки достижений планируемых результатов

Диагностика результатов и контроль качества учебного процесса играет значительную роль в реализации программы. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. В течение учебного периода применяются следующие виды диагностики:

- тестирование по общефизической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два этапа:

- 1) Входная эстафета проводится в начале смены. Цель - выявление у обучающихся имеющиеся знания, умения и навыков.
- 2) Итоговый контроль проводится в конце смены, позволяет оценить результативность работы педагога.

Средства контроля планируемых результатов.

При диагностике эффективности реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в подготовке, во время проведения спартакиады и при подведении его итогов. Педагогу рекомендуется предусмотреть проведение систематической (не менее 2-х раз в течение реализации программы) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

2. Содержательный раздел.

Форма обучения по данной программе очная. Курс включает в себя как теоретическую, так и практическую часть. Теоретическая часть организована в форме лекций (бесед), с обязательным использованием наглядных материалов. Практическая часть – в форме самостоятельных заданий. Теоретическая и практическая часть курса изучается параллельно, чтобы сразу же закреплять теоретические вопросы на практике. В ходе выполнения индивидуальных работ, педагог консультирует учащихся и при необходимости оказывает им помощь. Выполняя практические задания, учащиеся не только закрепляют навыки спортивных и подвижных, но и развивают свои творческие способности. Каждое занятие начинается с мотивационного этапа, ориентирующего обучающегося на выполнение

практического задания по теме. Одной из форм работы могут быть занятия-исследования, где обучающиеся, разбившись на группы, самостоятельно исследуют определенные вопросы, затем обмениваются полученными знаниями.

В зависимости от целей занятия можно выделить следующие виды учебных занятий:

- обучающие;
- воспитательные
- общеразвивающие;

Обучающие занятия преследуют сугубо обучающие цели: научение чему-либо, овладение детьми конкретными знаниями и умениями по преподаваемому предмету. Это учебные занятия:

- по передаче знаний;
- по осмыслению знаний и их закреплению;
- по формированию умений и применения знаний на практике;
- тренировочные учебные занятия (отработка умений и навыков);
- по обобщению и систематизации знаний.

Воспитательные занятия ставят целью формирование положительного психологического климата в детском коллективе, приобщение детей к нравственным и культурным ценностям.

Занятия организованы по классической модели, а именно: лекция, дискуссия, беседа, экскурсия, индивидуальная работа, демонстрация-объяснение, практическое занятие.

Общеразвивающие занятия ставят цели формирования и развития определенных личностных качеств ребенка.

Тематические планирование

| № | Название раздела, темы | Кол-во часов | | | Формы контроля |
|---|---|--------------|----------|-------|--|
| | | Теория | Практика | Итого | |
| 1 | Основы методики обучения «ИГРОБОЛЛ»: волейбол, футбол, вышибалы, теннис, боулинг | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 2 | Волейбол: Обучение технике: передача сверху двумя руками над собой вверх (в опорном положении) Обучение технике: передача снизу двумя руками над собой вверх (в опорном положении) | 0,5 | 0,5 | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3 | Волейбол: Обучение технике: передача сверху двумя руками (с партнером). Обучение технике: передача снизу двумя руками (с партнером) | 0,5 | 0,5 | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 4 | Футбол: Обучение технике: передача партнеру, стоящему напротив, правой ногой, левой ногой | 0,5 | 0,5 | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 5 | Футбол: Обучение технике: ноги на ширине плеч, напротив стоит партнер, его задача правой ногой доставить мяч ровно до своего партнера и так же наоборот. | 0,5 | 0,5 | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 6 | Вышибалы: Объяснить правила, рассказать преимущества, какие навыки и качества развиваются в данной игре, играть. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 7 | Теннис: | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|-----|-----|---|--|
| | Объяснить правила, рассказать преимущества, играть. | | | | |
| 8 | Боулинг: Объяснить правила, рассказать преимущества, играть. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 9 | Волейбол: Повторение предыдущих упражнений: передача сверху и снизу двумя руками над собой. Совмещение техник сверху и снизу по очереди (в опорном положении) | 0,5 | 0,5 | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 10 | Волейбол: Повторение предыдущих упражнений: Совмещение техник сверху и снизу по очереди (с партнером) + применение сетки (через нее) друг напротив друга. | 0,5 | 0,5 | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 11 | Футбол: Повторение предыдущих упражнений: передача партнеру, стоящему напротив, правой ногой, левой ногой. ведение мяча в движении между конусами, передача партнеру | 0,5 | 0,5 | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 12 | Футбол: До центра мяч ведётся внешней стороной стопы, от центра подошвой, когда вернулся на место щечкой передал мяч партнеру | 0,5 | 0,5 | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 13 | Вышибалы: Продолжаем играть и совершенствовать свои навыки в этой игре. Дополнительно вводится правило, что мяч можно ловить, тому кто поймает + 1 жизнь | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 14 | Теннис: Продолжаем играть и совершенствовать свои навыки в этой игре. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|---|-----|-----|----|--|
| | Дополнительно вводится какой-то сладкий приз, победителям. | | | | |
| 15 | Боулинг: Продолжаем играть и совершенствовать свои навыки в этой игре. Дополнительно чуть больше увеличивается расстояние, между кеглями и детьми. | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 16 | Игра в « Волейбол » демонстрация всех навыков в игре | 0,5 | 0,5 | 1 | Контрольное упражнение |
| 17 | Игра в « Футбол » демонстрация всех навыков в игре | 0,5 | 0,5 | 1 | Контрольное упражнение |
| 18 | За день договорится с детьми о том, что бы конкретно они хотели, или какую-то одну игру, или все пройденные, каждой уделив время. | 0,5 | 0,5 | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| | Итого | 9 | 9 | 18 | |

3.2. Система условий реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной – общеразвивающей программы спортивной направленности «Волейбол» имеется многофункциональная спортивная площадка и футбольное песочное поле, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Скакалка детская,
- Сетка волейбольная.
- Мяч малый (теннисный),
- мячи волейбольные,
- мячи футбольные
- Игровое поле для мини-футбола.
- Площадка игровая волейбольная.
- Свисток
- Компрессор для накачивания мячей
- Конусы
- Методические материалы, рекомендации

3.2. Оценочные материалы

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце смены программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные упражнения проводятся в конце каждого учебно-тренировочного цикла, а тестовые в конце смены.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; умеет правильно использовать инструменты; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей;
- **средний уровень** – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога;
- **низкий уровень** – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Диагностика результатов обучения

| № | Фамилия, имя обучающегося | Теоретическая подготовка, тестовая | Практическая подготовка | Общий балл | Уровень |
|---|---------------------------|------------------------------------|-------------------------|------------|---------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

3.4. Методические материалы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим

приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий

Практические методы:

- Метод упражнений
- Соревновательный метод
- Игровой метод

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

Список литературы

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняск», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. -М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 180 с.
8. Емельянова. М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
9. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р.М. Миронова. - Минск: Нарасвета, 1989.