

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Воскресенский колледж»

Рассмотрена на заседании
предметной цикловой комиссии
физической культуры и ОБЖ
«31» августа 2023 г.,
протокол № 01

Утверждаю
зам. директора по УВР ГБПОУ МО
«Воскресенский колледж»
Долгилевская О.Э.
«31» августа 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»
базовый уровень подготовки

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель программы:
Морозова Лидия Викторовна
преподаватель физического воспитания
Высшей квалификационной категории

г.о. Воскресенск, 2023г.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на

быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности спортсмена. Условия спортивной деятельности приучают занимающихся:

Формировать опорно-двигательный аппарат, здоровый организм, стремление к достижению максимального результата;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за техникой движения, мгновенно оценивать изменившуюся
- обстановку и принимать правильные решения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

Актуальность программы. Лёгкая атлетика доступна всем, занятия проходят в неё как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательного многообразного вида спорта покоряют многих любителей.

Выбор занятий - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. . Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия лёгкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, выносливости и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер , самостоятельность тактических индивидуальных, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у занимающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к занятиям.

Эти особенности лёгкой атлетике создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, лёгкая атлетика своими техническими и методическими средствами эффективно

позволяет обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Легкой атлетике», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 15-18 лет.

Объем и срок реализации программы: 1 год, 100 часов

Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы от 6 до 30 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности студентов;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности легко - атлетов.
4. Формирование знаний, умений и навыков лёгкой атлетике.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности легко-атлетов

Режим занятий: Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

Формы обучения: очная. При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения лёгкой атлетике;

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам легкой-атлетики –дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов.
- Освоение учащимися знаний для занятия лёгкой атлетике,
- Овладение умениями и навыками лёгкой атлетике.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- усвоение студентом социально значимых знаний: знание норм и традиций того общества, в котором он живёт, знание об истории лёгкой атлетике развития его в нашей стране;
- развитие социально значимых отношений;
- формировать положительное отношение к систематическим занятиям легкой атлетикой
- учить взаимоотношению с товарищам,;
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;
- приобретение студентом опыта осуществления социально значимых действий;
- понимать роль бега в укреплении здоровья;
- научить студентов самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;

- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать бег, прыжки, метания,.

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения связанные с индивидуальными действиями;
- взаимодействовать друг с другом на тренировке, договариваться и приходить к общему решению, работая в группе.

Предметные результаты:

- формирование знаний о лёгкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития лёгкой атлетике в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в лёгкой атлетике

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	18	8	10	
2.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	60		60	
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности.	22		22	
Итого часов:		100	8	92	

Содержание разделов и тем

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	2	3	4
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия:</p> <p>История возникновения и развития физической культуры, отечественного волейбола. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта</p>	6	
Тема 1.2. Основные методики легкой атлетике. Правила соревнований, их организация и проведение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Правила в легкой атлетике: виды легкой атлетике, спринт, команда марта, бег с низкого старта, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, марафон, прыжки в длину, в высоту, в высоту с шестом, тройной прыжок, барьерный бег, стиппель Чез, метание мяча, копья, диска, молота. Толкание ядра.</p>	12	
Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	<p>Содержание учебного материала</p>	60	
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.	<p>Практические занятия.</p> <p>ОФП: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи.</p>	20	

	Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры. СФП: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий Подвижные игры: Упражнения для развития прыгучести.	-	
Тема 2.2. Основы техники и тактики игры в волейбол	Содержание учебного материала Практические занятия: бег с низкого старта, бег по дистанции, финиширование, длительный бег, кроссовый бег, фартлек, переменный бег, просторный бег. Прыжки: в длину с доски, с квадрата с места отталкивания, метания предмета, мяча, снаряда, копыя. Толкание ядра, бег с барьерами.	40	
Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности.		-	
Тема 3.1. Контрольные игры и соревнования	Содержание учебного материала Соревнования по лёгкой атлетике Установа спортсменам перед соревнованиями. Разбор проведённых соревновательных упражнений. Характеристика техники в проявлении максимальных характеристик.	10	
Тема 3.2. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика	Содержание учебного материала Практические занятия. Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутриколледжных соревнований. Правила соревнований и их проведение. Основные правила в беге, прыжках, метаниях.. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутриколледжных соревнований.	12	
Всего:		100	

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.2. Календарно – тематическое планирование

№ пп	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Теоретич. – практич.	2	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Бег с низкого старта.	Стадион	
2.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Прыжки в длину. ОФП.	Стадион	
3.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Барьерный бег. ОФП	Стадион	
4.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Кроссовый бег	Стадион	
5.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. 2. эстафетный бег.	Стадион	
6.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Метание снаряда с поворота. Подвижные игры	Стадион	
7.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. 2. Подвижные игры и эстафеты.	Стадион	
8.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Спринт. Повторный бег.	Стадион	
9.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Техника бега. Специально-беговые упражнения.	Стадион	
10.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Барьерный бег. Стартовый разгон 1 барьер.	Стадион	

11.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1.ОФП. 2. Эстафетный бег.	Стадион	
12.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Кроссовый бег. ОФП	Стадион	
13.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Прыжки в длину с 3-х беговых шагов. ОФП	Стадион	
14.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. СФП. 2. Низкий старт. Стартовый разгон.	Стадион	
15.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки.	Стадион	
16.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков метания снаряда в цель	Спортивный зал	
17.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1СФП. Барьерный бег.	Спортивный зал	
18.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Физическая подготовка. Технические упражнения с набивными мячами. Метание снаряда	Спортивный зал	
19.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	2.Подвижные игры с элементами барьерного бега.	Спортивный зал	
20.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование техники прыжка в длину толчок, полет, приземление.	Спортивный зал	
21.	Январь		15.40 –	Практич.	2	1. Подвижные игры. Низкий старт	Спортивный	

			17.10						
22.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Совершенствование навыков преодоления барьера.		Спортивный зал	
23.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Эстафетный бег. Совершенствование навыков передача эстафетной палочки.		Спортивный зал	
24.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Фартлек. ОФП. Упражнения со скакалкой.		Спортивный зал	
25.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Метание снаряда с 6-ти скрестных шагов. Развитие быстроты.		Спортивный зал	
26.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Подвижные игры и эстафеты. ОФП		Спортивный зал	
27.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	1 Барьерный бег. Челноком.		Спортивный зал	
28.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину. Разбег.		Спортивный зал	
29.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Эстафетный бег. ОФП.		Спортивный зал	
30.	Февраль		15.40 – 17.10	Практич.	2	Низкий старт с эстафетной палочкой в руке. Упражнения со скакалкой.		Спортивный зал	
31.	Март		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Переменный бег. СФП. Подвижные игры.		Спортивный зал	
32.	Март		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Метание снаряда в цель. Упражнения с набивными мячами		Спортивный зал	
33.	Март		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Бег с низкого старта, под команду. Подвижные игры		Спортивный зал	
34.	Март		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Бег с изменением ритма. Передача эстафетной палочки.		Спортивный зал	

35.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Переменный бег. Прыжки через барьеры, в длину на мат..	Спортивный зал	
36.	Апрель	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Челночный бег. ОФП.	Спортивный зал	
37.	Апрель	15.40 – 17.10	Практич.	2	ОФП. Эстафетный бег.	Спортивный зал	
38.	Апрель	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Старты из различных положений под команду. Многооскоки.	Спортивный зал	
39.	Апрель	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики.	Спортивный зал	
40.	Апрель	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Барьерный бег. ОФП.	Стадион	
41.	Май	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Метание копья с полного разбега. Броски набивного мяча.	Стадион	
42.	Май	15.40 – 17.10	Практич.	2	Бег с низкого старта, под команду. Финиширование.	Стадион	
43.	Май	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Прыжки в длину с полного разбега. СФП.	Стадион	
44.	Май	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Барьерный бег, 10 барьеров- I 84, g 8.80. Многооскоки.	Стадион	
45.	Май	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Кроссовый бег. Подвижные игры.	Стадион	
46.	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Метание копья. ОФП.	Стадион	
47.	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Эстафетный бег, по кругу. СФП.	Стадион	
48.	Июнь	15.40 –	Практич.	2	1. ОФП. Кроссовый бег. ОФП.	Стадион	

			17.10				
49.	Июнь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Прыжки в длину с полного разбега, толчок с планки. Перемежный бег.	Стадион
50.	Июнь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Бег на результат: 30м, 60м, 100м. ОФП.	Стадион

2.2.4. Оценочный материал

Формой проведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, эссе, диаграммы, соревнования, соревнования. Оценка подлжет уровню теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количеством и качеством занятий. Если оценивается проводимая на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

2.2.3. Форма контроля

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 2016г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2017г. Раздел 3. 10-11 классы. Часть 1, п.1.4.2. Легкая атлетика. Программный материал по легкой атлетике (X-XI классы) 11. Внеклассная работа. Спортивные секции. Легкая атлетика (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2018г).
3. Железняк Ю.Д. «Бег», М., «Физкультура и спорт», 2017г.
4. Прокудин Б.Ф. "Значение прыжковых упражнений в формировании опорно-двигательного аппарата", Волгоград, "Физкультура. Спортивные планы", 2017.

литература

2.2.2 Информационное обеспечение обучения

1. Легкоатлетические барьеры
 2. Легкоатлетические калодки
 3. Тимасовская стелка
 4. Метательный снаряд, копье.
 5. Тимасовские мамы
 6. Скачки
 7. Мячи набивные
 8. Резиновые амортизаторы
 9. Секундомер
 10. Рулетка
- зал, спортивный инвентарь:

Реализация программы дисциплены требует наличие спортивного комплекса: спортивные

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры заменяются при подготовке к соревнованиям.

Категоричны игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.3 Методический материал

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, общей физической, 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 включаются:

метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волюнтарности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснить 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 индивидиального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидиальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предельная при этом одинаковые требования в плане овладения основой 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 делаются на общеразвивающиеся, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и организация процесса 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

Подсчет

Наглядные методы:

● Показ упражнений и техники волейбольных приемов

● Использование учебных наглядных пособий

● Видеопленки, DVD, слайды

Жестикология

Практические методы:

● Метод упражнения

● Метод разучивания по частям

• Метод разучивания в целом

• Соревновательный метод

• Игровой метод

• Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

• Общезначимые упражнения

• Специальные физические упражнения

• Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападениях и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях

• Подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Google Form, Skype, чаты в Viber и WhatsApp, Вконтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Бондаренкова Г.В., Коваленко И.И., Уточкин А.Ю. Физкультура 7 класс порочные планы.- Волгоград, 2005.
3. Бондаренкова Г.В.-Волгоград, 2005
4. Прокудин Б.Ф. Методология педагогической науки и методологическое обеспечение теории и методике физической культуры.-Коломна, 2012
5. Прокудин Б.Ф. Влияние кругового метода проведения занятий на физическую подготовленность детей старшего школьного возраста.-Коломна, 2012
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2018.

8. Галахов В.С., Махмутова А.Г. Развитие скоростно-силовая качества как основа начальной физической подготовленности детей и подростков. Коломна . 2016 9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофман-на. - М., 1998.
10. Никитушкин В.Г., Туба В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.