

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Александровка муниципального
района Ставропольский Самарской области
Структурное подразделение дополнительного образования детей детско-юношеская
спортивная школа муниципального района Ставропольский
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята на заседании
методического совета
« 01 » августа 2022 г.

Утверждаю:
Руководитель СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
ГБОУ СОШ с.Александровка
_____/ В.П.Казаева
« ____ » _____ 2022г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
отделения волейбол
«Серебрянный мяч в начальной школе для детей с 8 до 10 лет».

Срок реализации: 3 года

Составили:
Старший инструктор-методист- Стаканов Е.В.
Тренер-преподаватель отделения волейбол - Туманов А.Ю.
Применяется тренерско-преподавательским составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:
Туманов А.Ю., Байгузов Д.А.
Чернышова Е.Г., Бугаец О.В.
Тюрников И.И., Женанова А.Н.
Тюрников Д.И., Князькин О.М.
Осипов В.С., Лобачева И.Н.
Пименова В.А., Мотовичев А.С.
Отводенкова Л.М., Мотовичев И.С.

2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения волейбол «Серебрянный мяч в начальной школе для детей с 8 до 10 лет», (далее-Программа).

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене. Спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Игра в волейбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 3 года обучения. Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 100 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726- Р от 04. 09.2014);
- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.12.2018 г. №

196 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

– Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2015 №314-од «Об утверждении показателей эффективности деятельности образовательных организаций Самарской области, реализующих программы дополнительного образования детей».

Актуальность программы.

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение волейбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

Задачи:

– Овладение основами игры в волейбол.

– Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

– Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу. - Обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.

– Формирование коллективного взаимодействия.

– Формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.

– Создание условий для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно значимые.

– Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных форм обучения: лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;

– использование специального оборудования и методик;

– учебно-тренировочные занятия;

– летние спортивные лагеря;

– участие в соревнованиях различного уровня;

– восстановительные мероприятия;

– зачеты, тестирования.

Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. На теоретических занятиях обучающийся овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики).

В практических занятиях очень важное значение имеют упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

1) К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;

2) Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающихся;

3) в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;

4) К четвертой группе относятся подвижные игры.

Образовательные задачи:

– обучение занимающихся основным двигательным действиям;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Возраст детей для реализации данной программы девушки и юноши в возрасте 8-10 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы до 25 человек.

Сроки реализации 46 недель и 6 недель каникулярного периода.

Программа рассчитана на 46 недель, что составляет 161 час и разбита на 2 модуля:

Первый модуль « **Начально-ознакомительный модуль** » на 17 недель: с 1 сентября 2022 года по 31 декабря (58 часов).

Второй модуль « **Основной-углубленный модуль** » на 29 недели: с 1 января 2023 г. по 31 мая 2023 г. (103 часа).

Программа рассчитана на 52 недели каникулярного периода, что составляет 182 час и разбита на 3 модуля:

Первый модуль « **Начально-ознакомительный модуль** » на 17 недель: с 1 сентября 2022 года по 31 декабря (58 часов).

Второй модуль « **Основной-вспомогательный модуль** » на 29 недели:

с 1 января 2023 г. по 31 мая 2023 г. (102 часа).

Третий модуль «**Углубленный модуль**» на 6 недель:

с 1 июня 2023 г. по 31 августа 2023 г. (22 часа)

Формы обучения.

Очная, на бесплатной основе (по сертификату)

Формы организации деятельности:

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

Режим занятий.

Учебно-тренировочные занятия проходят – 2-4 раза в неделю, академический час - 45 минут, перерывы между учебными занятиями 10-15 минут. .

Количество часов в неделю – 3.5 часа.

Результаты ожидаемые от образовательной программы.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - спортивной деятельности.

1 модуль «Начально-ознакомительный модуль»

Задачи:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

По окончании 1 модуля обучающиеся должны знать:

- историю возникновения волейбола как игры;
- основные правила игры в волейбол;
- базовую тактику и базовую технику игры
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по волейболу;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине. должны уметь:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;

2 модуль « Основной-вспомогательный модуль»

Задачи:

- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Содействие правильному физическому развитию детей;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;

По окончании 2 модуля обучающиеся должны знать:

- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

должны уметь:

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в волейбол на уровне соревнований региона.

3 модуль «Углубленный»

Задачи:

- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Содействие правильному физическому развитию детей;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;

По окончании 3 модуля обучающиеся должны знать:

- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

Должны уметь:

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в волейбол на уровне соревнований региона.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ:

Личностные результаты –укрепление здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Критерии и способы определения результативности.

В процессе обучения предусматриваются: текущая, промежуточная и итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание). Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных школьных, районных, межрайонных и областных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП, проводимых в начале и конце каждого модуля обучения. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формы подведения итогов реализации ДОП:

1. Сдача нормативов (тестов) по ОФП (в начале и в конце года).
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Содержание программы:

Учебное планирование и требования по программе «Серебрянный мяч в начальной школе для детей с 8 до 10 лет».

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число обучающихся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающий	8-10	25	3,5	161		182			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю, втягивающий этап обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	3	4
2	Общая физическая подготовка	20	40
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	16	30
4	Тактическая подготовка	16	16
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	58	103
	Общее количество часов на 46 недель	161	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
 втягивающий этап обучения по модулям,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	3	4	2
2	Общая физическая подготовка	20	40	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	16	30	4
4	Тактическая подготовка	16	16	3
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	12	2
6	Медицинское обследование	1		1
7	Количество часов в модуле	58	102	22
	Общее количество часов на 52 недели	182		

План составлен с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях учреждения ДЮСШ и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере, учебных сборах, походах.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования (ОФП).

Содержание учебного плана для модулей:

1 модуль «Начально-ознакомительный модуль»

Теоретические сведения:

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Общеразвивающие упражнения ОРУ в движении ОРУ с баскетбольными мячами ОРУ с набивными мячами ОРУ с волейбольными мячами ОРУ в

парах

Общая физическая подготовка (ОФП) :

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов. Практика.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижная игра. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Передача мяча сверху.

2 модуль «Основной-вспомогательный модуль»

Во 2-м модуле происходит логическое продолжение изучения технического и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Задачи: - содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; - дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; - приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; - подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Теория :

- История возникновения и развития волейбола.
- ТБ на занятиях по волейболу.
- Значение технической подготовки в волейболе.

ОФП:

Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Подвижная игра. Игра в пионербол. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Передача мяча сверху.

3 модуль «Углубленный модуль»

В 3-м модуле происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической подготовке.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП). Теория. Правила игры в волейбол. Значение

тактической подготовки в волейболе.

В содержание учебного плана 3 модуля включается углубленная программа по «Соревнованиям и восстановлению физического состояния».

Теоретическая подготовка.

Правила техники безопасности на занятиях на открытых площадках. История разных видов волейбола в России и Мире. Личная гигиена, закаливание.

Врачебный контроль. Ознакомление с основными правилами соревнований.

Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения.

Практика. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения с баскетбольными, набивными утяжеленными мячами.

Ускорения, прыжковые упражнения. Упражнения на силу, выносливость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТП) Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе. Практика.

Контроль и оценка достижений обучающихся.

С целью контроля и оценки результатов пройденного материала применяются:

- текущий контроль;
- итоговый контроль;
- промежуточная аттестация или контрольная тренировка по ОФП в декабрь, май (со сдачей тестов по ОФП).

Участие в спортивно-массовых мероприятиях по волейболу (сентябрь-декабрь, июнь - август).

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база ГБОУ СОШ м.р. Ставропольский соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

ЛИТЕРАТУРА

Информационные ресурсы для педагогов.

1. Авторы: Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

Ссылка ресурса (сайт организации, где реализуются программы) - <http://www.sport1-sch.cuso-edu.ru/onset/training/program/>