

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «09» января 2024г.
Протокол № 3

Утверждаю
директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»
Смороков А.Н.
«09» января 2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мяч дружбы»
Возраст учащихся 8-13 лет
Срок реализации: 5 месяцев

Разработчик программы:
Постникова Мария Сергеевна
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский
2024г

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мяч дружбы» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учётом следующих нормативно – правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"(Зарегистрирован 13.12.2022 № 71474);
- Устав МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ» пгт. Ижморский, Ижморского муниципального округа от 01.04.2020 г.

Актуальность программы заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мяч дружбы» имеет спрос на дополнительные общеобразовательные услуги среди детей и родителей.

Педагогическая значимость, социальная и практическая значимость заключается в том, что учебно-тренировочный процесс позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся и позволяет формировать физические качества и навыки здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы:

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней большее количество учебных часов уделяется на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование информационно-коммуникационных технологий (показ презентаций, просмотр видеоматериала).

Адресат программы: К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе с 8 до 13 лет.

Возраст учащихся: 8-10, 11-13 лет.

Количество учащихся в группе - от 12 до 15 человек.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Порядок приема на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мяч дружбы» происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Сроки реализации программы: 5 месяцев (68 часов).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа в течение учебного периода (68 часов)

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: работа с учащимися без ОВЗ

Уровень программы: стартовый

1.2. Цель и задачи

Цель: содействие развитию двигательных качеств учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения волейболу.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить истории возникновения игры -волейбол.
- Обучить техническим и тактическим основам спортивной игры –волейбол.
- Овладеть умениями и навыками в волейболе.

Развивающие:

- Развить у учащихся устойчивость вестибулярных реакций.
- Развить у учащихся физические качества такие как, сила, ловкость, координация движений, быстрота реакции.
- Привить учащимся желания участвовать в соревнованиях проводимые в течении года.

Воспитательные:

- Воспитать у учащихся упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитать у учащихся чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

- Воспитать у учащихся интерес к виду спорта волейбол.

1.3.Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	4	2	2	
1.1	Формирование физической культуры и спорта в России.	1	1	-	Опрос, беседа
1.2	Начальная диагностика.	2	-	2	Наблюдение. Сдача контрольных нормативов
1.3	История возникновения и развития волейбола.	1	1	-	Опрос, беседа
2.	Технические и тактические приемы	62	-	62	
2.1	Техника стоек и перемещений волейболиста.	2		2	Сдача контрольных нормативов
2.2	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	12		10	Сдача контрольных нормативов
2.3	Техника приема мяча снизу двумя руками.	12		10	Сдача контрольных нормативов
2.4	Техника нижней прямой и	10		8	Сдача контрольных

	нижней боковой подачи.				нормативов
2.5	Техника прямого атакующего удара.	11			Наблюдение. Сдача контрольных нормативов
2.6	Техника верхней прямой подачи мяча	11			Наблюдение. Сдача контрольных нормативов
2.7	Тактика игры в волейбол. Тактические системы игры в нападении и защите.	4		4	Наблюдение. Беседа
3.	Итоговый	2	-	2	
3.1	Итоговая диагностика.	2	-	2	Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.
	Итого	68	2	66	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение

Тема 1.1 Формирование физической культуры и спорта в России.

Теория: Формирование физической культуры и ее понятие. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивными играми во избежание травм.

Тема 1.2 Начальная диагностика.

Практика: Выполнение нормативов по ОФП и выполнение квалификационных зачетов СФП на начальном этапе обучения.

Тема 1.3 История возникновения и развития волейбола.

Теория: История возникновения игры. Первые правила игры. Волейбол в СССР. Различие современного волейбола от первых правил игры.

Раздел 2. Технические и тактические приемы

Тема 2.1 Техника стоек и перемещений волейболиста.

Практика: Стойки волейболиста -стартовые стойки (устойчивая стойка, основная стойка, неустойчивая стойка), высокая стойка и средняя стойка. Перемещения- Ходьба, бег, скачек, приставной шаг, прыжок, двойной шаг.

Тема 2.2 Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Практика: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении техники передачи мяча двумя руками сверху. Имитация передачи мяча двумя руками сверху с мячом и без мяча. Передачи мяча двумя руками сверху у стены, над собой и в паре. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку.

Тема 2.3 Техника приема мяча снизу двумя руками.

Практика: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении техники передачи мяча снизу двумя руками. Имитация приема мяча снизу двумя руками с мячом и без мяча. Прием мяча двумя руками снизу у стены, над собой и в паре. Приемы мяча снизу двумя руками через сетку.

Тема 2.4 Техника нижней прямой и нижней боковой подачи.

Практика: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении техники нижней прямой и нижней боковой подачи. Имитация подачи с мячом и без мяча. Подача мяча у стены и в паре. Подача мяча через сетку с разного расстояния.

Тема 2.5 Техника прямого атакующего удара.

Практика: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении техники атакующего удара. Имитация атакующего удара с мячом и без мяча. Атакующий удар у стены и у стены в паре. Атакующий удар мяча через сетку, при помощи партнера (партнер держит мяч над сеткой).

Тема 2.6 Техника верхней прямой подачи.

Практика: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении техники верхней прямой подачи. Имитация подачи с мячом и без мяча. Подача мяча у стены и в паре. Подача мяча через сетку с разного расстояния.

Тема 2.7 Тактика игры в волейбол. Тактические системы игры в нападении и защите.

Практика: *Тактические действия игры в защите:* индивидуальные, групповые и командные. Прием подачи. Прием передачи мяча через сетку. Действия без мяча и с мячом, выбор места. *Тактические действия игры в нападении:* индивидуальные, групповые и командные. Действия без мяча и с мячом, выбор места. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков.

Раздел 3.Итоговый

Тема 3.1. Итоговая диагностика.

Теория: Разбор и устранение ошибок проведенных квалификационных зачетов по СФП.

Практика: Выполнение итоговых нормативов по ОФП и итоговое выполнение квалификационных зачетов СФП.

1.5. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся будет знать:

- историю возникновения игры волейбол;
- технические и тактические основы спортивной игры волейбол;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- теоретические сведения о формировании физической культуры и спорта в России.

Учащийся будет уметь:

- работать в команде и доверять окружающим;
- выполнять стойки и перемещения в волейболе;
- выполнять передачу мяча двумя руками сверху;
- выполнять прием мяча снизу одной и двумя руками;

-выполнять нижнюю прямую и нижнюю боковую подачу.

Учащийся будет владеть:

-умениями и навыками в волейболе;

-упорством, трудолюбием, настойчивостью в достижении цели;

-чувством ответственности перед коллективом;

-тактикой игры в волейбол.

У учащегося будет развито:

-интерес к виду спорта волейбол;

-устойчивость вестибулярных реакций;

-физические качества такие как, сила, ловкость, координация движений, быстрота реакции;

- стремление к результативности в соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Количество учебных недель-18 недель.

Продолжительность каникул- нет.

Период обучения- с января по май (даты начала и конца обучения определяются учебным планом).

№ п\п	Продолжительность занятий (ак.час)	Периодичность в неделю	Общие часы
1	2	2	68

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Возрастные особенности реализации программы

Для успешной реализации программы предусмотрена различная нагрузка по возрастным категориям: 8-10 лет для учащихся данного возраста применяется пониженная нагрузка и 11-13 лет повышенная.

В период от 7-8 лет и к подростковому возраст у значительно увеличиваются функциональные возможности двигательного аппарата. Об этом свидетельствуют повышение мощности и объема выполняемых нагрузок, рост величины максимального темпа движений, предельной продолжительности работы, быстрое восстановление после нагрузок функционального состояния нейромоторного аппарата.

В процессе развития детей происходит окостенение скелета, т. е. замена хрящевой ткани на костную, причем в различных его частях в разные сроки. Развитие характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава (увеличивается содержание солей кальция, фосфора, магния), повышением прочности. В костях находится орган кроветворения - красный костный мозг. С возрастом происходит совершенствование кроветворной функции.

Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. Мышцы детей существенно отличаются от мышц взрослых. С возрастом увеличивается масса мышц. Однако это происходит неравномерно: в течение первых 15 лет на 9%, а в последующие 2-3 года на 12%. Каждая мышца или группа мышц развиваются также неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук. Темпы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагруженными.

Поэтому при планировании тренировочных занятий и выборе нагрузок важно учитывать не только обменные процессы, но индивидуальные и возрастные особенности:

-индивидуальные- это набор уникальных характеристик, которые отличают его от других учащихся. Включая физические, эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты развития, эти особенности формируются как результат взаимодействия генетического наследия и влияния окружающей среды.;

-возрастные- это наиболее характерные особенности для каждого возрастного периода и их физического, психического и социального развития.

В учебно-тематическом плане, разделе 2, темах 2.2 Техника передачи мяча двумя руками сверху, 2.3 Техника приема мяча снизу двумя руками, 2.4 Техника нижней прямой и нижней боковой подачи, для учащихся 8-10 лет элементы передачи, подачи и приема мяча в волейболе, заменены на броски и ловлю мяча, так как для данного возраста они не применяются.

2.2.2. Особенности организации и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Планирующий мяч»:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики волейбола, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Общая направленность подготовки учащихся:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.

Организуя **тренировочный процесс** необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого учащегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Должен быть обеспечен медицинский контроль.
Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал ДЮСШ;
- спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные, скакалки, стойки, маты, фишки, спортивная форма, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: Гантели массивные от 1 до 5 кг. Насос универсальный. Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг. Сетка для переноса мячей.

- Компьютер.

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших волейболистов России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники волейбола.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное

образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования и сдача контрольных нормативов. Кроме внутренних соревнований, учащиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но образовательная организация предусматривает и организует данный вид мероприятий.

Уровень освоения знаний, умений навыков, учащихся проверяют в течение всего периода обучения на основании устных опросов, бесед, тестирования, наблюдений, турниров, соревновательных боев, контрольных точек, результатов сдачи зачетов, предусмотренных учебным планом.

Аттестация (сдача контрольных нормативов) учащихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – январь,

текущий контроль – в течение учебного года;

итоговая аттестация – май и является обязательной для всех педагогов и учащихся.

Проведение входного контроля (диагностики) осуществляется самим педагогом, данные по каждому учащемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению).

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей учащихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, - соревнования, текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются учащиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП СФП и опрос по теории.

2.4.Оценочные материалы

Спортивным нормативом считается определенное испытание, которое должен пройти учащийся. В программе используются нормативы по общефизической и специальной физической подготовке для учащихся возрастом 8-13 лет.

2.5. Методические материалы

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; просмотр соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2.Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Основные формы организации занятия:

Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

Работа по индивидуальным планам;

Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

Здоровьесберегающие технологии;

Групповые технологии;

Игровые технологии.

Ссылки на ресурс yandex Диск:

1. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Авторы: Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Суханов А.В. <https://disk.yandex.ru/i/0BTR1w4bLLmkVw> .
2. Упражнения в парах с волейбольными мячами https://disk.yandex.ru/i/_8m0ztLyxWVRIw .

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Бурлаков И.Р., Неминуший Г.П. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование. М., 2002 г.
2. Быляева Л.В., Короткова И.М. Подвижные игры. М., 1982 г.
3. Иванов Ю.И. , Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. Изд. «Московская правда», 1991 г.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М., Изд. АСТ, 2002 г.
5. Спортивные игры /под ред. Железняк Ю.Д., Порткова Ю.М. М, 2001 г.

6.Физкультурно-оздоровительная работа в школе /под ред. профессора Шлемина А.М.

Литература для учащихся:

- 1.Быляева Л.В., Короткова И.М. Подвижные игры. .М., 1982 г.
- 2.Иванов Ю.И. , Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. Изд. «Московская правда», 1991 г.

Интернет ресурсы:

1. Волейбол <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/> (дата обращения 20.08.2023г.).
2. Общая и специальная подготовка волейболистов<https://rusvolley.ru/volleyblog/fizicheskaya-podgotovka-voleibolistov/> (дата обращения 28.08.2023г.).
3. Техника разбега нападающего удара в волейболе <https://yandex.ru/video/preview/13969630898529130524> (дата обращения 21.12.2023г.).
4. Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки.<https://yandex.ru/video/preview/13714518028935973235>(дата обращения 21.12.2023г.).
5. Как научиться приему мяча с низу двумя руками <https://yandex.ru/video/preview/316541477954363891>(дата обращения 21.12.2023г.).