

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»
Смороков А.Н.
«30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Привет, волейбол!»
Возраст учащихся 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Постникова Мария Сергеевна
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский
2023г

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Привет, волейбол!» 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 занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Привет, волейбол» способствуют повышению самооценки, а также способствуют формированию коллективного взаимодействия. Тренируясь учащийся больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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 на занятиях с помощью подвижных игр и подводящих упражнений, ведется подготовка учащихся к спортивной игре волейбол. 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 5 до 6 лет.

Количество учащихся в группе не более 15 человек.

Минимальное количество учащихся в группе 12 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 «Привет, волейбол!» происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Сроки реализации программы: 1 год (9 месяцев).

Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 занятия в день. Продолжительность одного занятия 25 минут с 10 минутным перерывом на отдых.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Работа с учащимися без ОВЗ.

Уровень программы: стартовый .

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся универсальных двигательных способностей, обучение правилам игры в волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучить двигательным навыкам.
2. Обучить упражнениям и элементам волейбола.
3. Сформировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в волейбол.
4. Обучить истории волейбола.

Развивающие:

1. Развивать общие и специфические координационные способности.
2. Развивать быстроту, ловкость, гибкость.
3. Развивать навыки общения и коммуникации в детском коллективе.

Воспитательные:

1. Воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе.
2. Воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам.
3. Воспитывать ответственность, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.
4. Способствовать формированию чувства гордости и патриотизма за свою страну.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий	2	2		Собеседование
2	История развития волейбола	2	2		Собеседование
3	Государственная атрибутика РФ, Кузбасса и Ижморского муниципального округа	2	2		Собеседование
4	Элементарные знания о строении и функционировании человеческого организма.	2	2		Опрос
5	Гигиена спортсмена	2	2		Собеседование
6	Правила игры в волейбол	4	4		опрос

7	Общая и специальная физическая подготовка	110		110	Наблюдение.Сдача нормативов.
8	Подвижные игры	88		88	Наблюдение.Сдача нормативов.
9	Контрольные нормативы и игры	4		4	Сдача нормативов
10	Соревнования	Согласно годовому плану соревнований			
Всего		216	14	202	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1.Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

Теория: Общие требования безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, на улице, во время экскурсий, походов, на соревнованиях.

2. История развития волейбола.

Теория: Этапы развития волейбола.

3. Государственная атрибутика РФ, Кузбасс и Ижморского муниципального округа.

Теория: Государственные символы РФ, Кемеровской области и Ижморского муниципального округа (флаг, гимн, герб).

4. Элементарные знания о строении и функционировании человеческого организма.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на организм человека (его работоспособность).

5.Гигиена спортсмена.

Теория: Гигиена сна, питания. Общий режим дня. Гигиена одежды и обуви.

Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм.

6.Правила игры в волейбол.

Теория: Правила игры в волейбол. Площадка для игры волейбол, ее оборудование и спортивный инвентарь.

7.Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП и СФП для развития спортсмена. Понятие о строе и командах (шеренга, колонна, фланг).

Практика:

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекиды). Строевые упражнения.

Специальная физическая подготовка: Подводящие упражнения, упражнения с мячом в парах, на месте и с передвижением. Передачи ,приемы мяча у стены. Броски и ловля мяча в расстановке на волейбольной площадке.

8.Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр. .

Практика:

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Подводящие упражнения: ловля, передача (бросок) мяча,

9. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практика: Соревнования по подвижным играм. Контрольные испытания по общей физической подготовке.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся знает:

- Технику безопасности на занятиях;
- Историю развития волейбола;
- Государственную символику Кемеровской области и Ижморского МО;

- Строение и функции организма;
- Общие сведения о структуре и функциях организма человека;
- Гигиенические требования;
- Правила спортивной игры волейбол;
- Общие приемы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Учащийся будет уметь:

- выбирать тактические решения в подвижных играх;
- играть в пионербол по правилам;
- выбирать правильные позиции в игре на площадке;
- выполнять упражнения для разносторонней физической и функциональной подготовленности на координацию, ловкость, быстроту, гибкость;
- работать в команде;
- преодолевать трудности, проявлять самообладание;
- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Начало учебного года 01.09., завершение учебного года 31.05.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 216 часов.

2.2.Условия реализации программы

Особенности для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Привет, волейбол!»:

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 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, скакалки, стойки, маты, фишки, спортивная форма, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: Гантели массивные 1 кг. Насос универсальный. 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 показательные выступления. Учащиеся могут участвовать во внутренних, муниципальных соревнованиях в соответствии с годовым планом соревнований. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но организация и участие в данном виде мероприятий должна быть предусмотрена и организована образовательным учреждением.

Формы проведения аттестации определяются педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования.

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году:

-входной контроль – сентябрь-октябрь,

-текущий контроль – в течение учебного года;

-итоговая аттестация – апрель-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.

2.4.Оценочные материалы

Контрольные испытания:

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Челночный бег 3х10м.

4. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

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. Карточка подвижных игр для детей 5-6 лет <https://disk.yandex.ru/i/azHz-qZboriLBg>

2. Подводящие игры для обучения техники игры в волейбол

<https://disk.yandex.ru/i/qgZFJuOPcrsytA>

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Бурлаков И.Р., Неминуций 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.)