

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
Пр. №1 «31» 08. 2020 г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Александровка

 С.В.Мотовичев

«31» 08. 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель СП ДОД ДЮСШ

м.р.Ставропольский

 /В.П.Казаева

«31» 08. 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

отделения волейбол

«Серебрянный мяч в начальной школе для детей с 8 до 10 лет».

Возраст обучающихся: 8- 10 лет.

Срок реализации: 1 года

Составили:

Тренер-преподаватель отделения волейбол - Туманов А.Ю.

Старший инструктор-методист- Стаканов Е.В.

2020 г.

1. 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).

Волейбол (англ. volleyball от volley - "летающий", "удар по мячу с лёта", "подача с выходом к сетке" и ball - "мяч") - командный неконтактный вид спорта. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. □ В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.). Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей-северян. С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей по волейболу «Волейбол». Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно- спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва с учетом учебно-тренировочного плана на учебный год; с учетом следующих нормативных документов: - Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» □ Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р) □ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая

2015 г. № 996-р) □ Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» □ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» □ Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам» □ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. □ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ), Уставом школы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы Новизна программы заключается в том, что реализация программы предусматривает психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия способствуют повышению самооценки, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать

инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся 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 обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи: Образовательные: - освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - овладение техникой передач, приема, нападающего удара, подач.; - овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей; - освоение техники блокирования; - закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей; - освоение тактики игры

Развивающие: - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - развитие выносливости; - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; - формировать интерес к занятиям волейболом. Воспитательные: - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

Отличительные особенности программы Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области волейбол. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

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 20 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 2020 года по 31 декабря 2021 года (58 часов).

Второй модуль « **Основной-углубленный модуль** » на 29 недели: с 1 января по 31 мая 2021 года (103 часа).

Программа рассчитана на 46 + 6 недель каникулярного периода, что составляет 182 час и разбита на 3 модуля:

Первый модуль « **Начально-ознакомительный модуль** » на 17 недель: с 1 сентября 2020 года по 31 декабря 2020 года (58 часов).

Второй модуль « **Основной-вспомогательный модуль** » на 29 недели: с 1 января по 31 мая 2021 года (102 часа).

Третий модуль « **Углубленный модуль** » на 6 недель: с 1 июня по 31 августа 2021 года (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 об-ся 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	20	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 ДОД 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 Мира. 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 (ТПП) 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. Клещев 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.

