

Аннотация

В настоящее время волейбол обладает огромной популярностью. Эта игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем возрастам. Волейбол развивает координацию движения, быстроту, ловкость, внимание, мышление. Всё это, плюс нехитрый инвентарь, делают волейбол любимым и доступным для систематических занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, базового уровня направлен на развитие индивидуальных физических особенностей ребёнка. Программа рассчитана на обучающихся 10-13 лет.

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год (34 недели).

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Кожаный мяч» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ «Перспектива». Программа составлена с учётом основных направлений программ, включённых в структуру дополнительной образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с актуально-правовыми актами:

- 1.1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- 1.2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- 1.3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 1.5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- 1.6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование «07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- 1.7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- 1.8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
- 1.9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 1.10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- 1.11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- 1.12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Методические рекомендации

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

Актуальность

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской практики, а также участие в соревнованиях.

Практический материал по физической подготовке приемлем для каждого года обучения.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия.

Обучение техническим приёмам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях. При обучении воспитанников технике владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление о конкретном приёме.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам имеют мячи. Они должны соответствовать возрасту воспитанников.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

На занятиях с воспитанниками 1 года обучения можно использовать волейбольные и облегчённые футбольные мячи.

Программа рассчитана на обучающихся 11-13 лет.

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Цель образовательной программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

С учетом возраста занимающихся и их возможностей образовательной программой поставлены **следующие задачи**:

-обучающие:

- формирование у воспитанников необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использования полученных знаний в повседневной жизни;
- обучение технике и тактике, действиям с мячом (перемещения, стойки, передача, подача, прием мяча и др.) и совершенствование их;
- организация тренировочных и подвижных игр, обучение правилам игр, системе переключений и др

-развивающие:

- развитие физических качеств с учетом специфики волейбола;
- привитие навыков самоорганизации, волевых качеств;
- развитие прыжковой ловкости, быстроты переключений;

-воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- воспитание базовых компетентностей;
- воспитание дисциплинированности, ответственности;
- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

С учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов образовательной программой составлены следующие **задачи**:

- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования;
 - укрепление здоровья и содействия гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
 - обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передачи мяча; начальное обучение тактическим действиям, правилам игры;
 - развитие физических качеств в общем плане с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол);
 - привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
 - учить воспитанников лучше понимать себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;
 - учить эффективно общаться; делать здоровый выбор и принимать ответственные решения и т.д.;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

Формы оценки индивидуальных достижений. Сдача спортивных нормативов.

Участие в школьных спортивных мероприятиях.

Участие в дистанционных спортивных конкурсах.

Система условий реализации программы.

Для реализации программы в МБОУ «Перспектива» имеются необходимые условия, которые включает кадровые, научно-методические, организационно-педагогические, и материально – технические условия.

Материально-технические условия: помещение с хорошим освещением и вентиляцией, которое включает: комплект мебели, необходимой для занятий, хранения и показа наглядных пособий; комплект материалов, инструментов и приспособлений для работы.

Техническая платформа:

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

Методическое обеспечение:

Программа включает учебно-методический комплект, в который входят:

разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий;

разработки для проведения занятий: наглядные пособия, инструкционные карты;

спортивный инвентарь;

разработки для организации контроля и определения результативности обучения:

тесты, анкеты, вопросники.