

Управление образования администрации
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
06.09.2023 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
Ирина Керн Керн И.Ю.
Приказ №84 от 08.09.2023 г.
МП



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Семейный спорт»
физкультурно-спортивной направленности**
Возраст детей: 10 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Переверзева Т.Г.,
педагог дополнительного
образования

п. Чегдомын, 2023 г.

1. Пояснительная записка.

Актуальность.

В Концепции государственной семейной политики Российской Федерации на период до 2025 года указано: «Приоритетами государственной семейной политики на современном этапе являются утверждение традиционных семейных ценностей и семейного образа жизни, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций в семейных отношениях и семейном воспитании, создание условий для обеспечения семейного благополучия, ответственного родительства, повышения авторитета родителей в семье и обществе и поддержания социальной устойчивости каждой семьи».

Семья и семейные ценности – это два понятия, которые не могут существовать друг без друга. Семейные ценности теряют свое значение, если не будет семьи. А семья не имеет возможности существовать без основополагающих ценностей, которые могут сохранить ее целостность и духовное здоровье.

Процесс формирования семейных ценностей у ребенка предполагает включенность в него двух социальных партнеров, с одной стороны, – это образовательная организация, а с другой, – семья. Однако необходимо отметить что, в современных условиях семья, переживающая кризис, приводящий к ее трансформации, не в полной мере осознает свою значимость и необходимость взаимодействия с образовательной организацией по формированию семейных ценностей у подрастающего поколения. Сделать это можно через разные формы работы с родителями.

Наше образовательное учреждение предлагает организовать работу с семьями через создание физкультурно-спортивного клуба для родителей и детей «Семейный спорт». Программа предполагает проведение занятий по обучению техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис, волейбол, пионербол, проведение физкультурно-массовых мероприятий, конкурсов и лектория для родителей.

Физкультура – это основа здоровья, которое соответственно традиционным представлениям, является такой же ценностью, как любовь, уважение к старшим и т.п. А совместные занятия спортом, активный отдых способствуют не только укреплению здоровья всех членов семьи, но и зарождению традиции регулярных семейных занятий физкультурой и спортом. Занятия родителей с детьми являются источником радости для тех и других, обогащают и оздоравливают их отношения, способствуют установлению эмоционально - тактильного контакта взрослого с ребенком.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Семейный спорт» отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Составлена на основании:

-Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

-Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

- Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 N 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года».

-Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

-«Примерных требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

-Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Цель программы: формирование семейных ценностей через физкультурно-спортивную деятельность.

Задачи:

- укрепить интерес родителей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с детьми;
- познакомить с основными приемами игры в волейбол/пионербол;
- развивать основные физические качества, необходимые волейболисту: ловкость, внимание, выносливость, быстроту реакции.

Формы работы по программе «Семейный спорт»:

- учебные занятия по видам спорта: волейбол, пионербол и настольный теннис;
- физкультурно-спортивные массовые мероприятия;
- родительский лекторий «Здоровый дух в здоровом теле».

Занятия в клубе «Семейный спорт» проводятся один раз в неделю и рассчитаны на детей в возрасте от 10 до 18 лет (обучающихся ЦРТДиЮ), имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой, и их родителей (законных представителей).

Объем программы и режим работы

Период	Этап подготовки	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	Спортивно-оздоровительный	3 учебных часа	1	3	36	108
Итого по программе						108

Ожидаемые результаты реализации программы «Семейный спорт»:

Качественные показатели:

- участники программы приобретут умения и навыки в игровых видах спорта: волейбол, пионербол;
- повысится уровень знаний участников программы в области здорового и безопасного образа жизни;
- произойдет сплочение семей и зарождение традиции регулярных семейных занятий физической культурой и спортом и организации активного досуга.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во часов	Количество часов		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	Основы теоретических знаний	4	3	1	
2.1	Оборудование и инвентарь для игры в пионербол/волейбол (особенности инвентаря). Правила игры и судейство игры пионербол и волейбол по упрощенным правилам.	2	2	-	
2.3	Гигиена. Режим дня.	1	1	-	Беседа
2.4.	Правила здорового и безопасного образа жизни. Профилактика вредных привычек.	1	1	-	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	14	3	11	
3.1.	Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений.	2	1	1	
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	6	1	5	
3.3.	Упражнения с предметами.	6	1	5	
4.	Спортивные игры	21	2	19	
4.1.	Спортивные игры (элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, регби, бадминтон и т.п.). Правила проведения спортивных и подвижных игр.	5	1	4	Проведение игр
4.2.	Пионербол: расстановка игроков, перемещения, техника ловли, подачи и передачи мяча.	16	1	15	Зачет
5.	Подвижные игры (игры с мячами, с бегом, метанием, лазанием и ловлей мячей)	10	4	6	Проведение игр
6.	Специальная физическая подготовка – пионербол, волейбол	12	3	9	
6.1.	Подготовительные упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста.	4	1	3	
6.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча	4	1	3	
6.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	4	1	3	
7.	Техническая подготовка - волейбол	19	5	14	

7.1.	Подводящие упражнения	3	1	2	
7.2.	Перемещения и стойки.	3	1	2	
7.3.	Передачи мяча	5	1	4	
7.4.	Прием мяча после подачи	5	1	4	
7.5.	Поддачи: нижняя прямая, боковая	3	1	2	
8.	Тактическая подготовка. Тактика защиты	6	1	5	
9.	Физкультурно-массовая работа: соревнования, физкультурные праздники, эстафеты, товарищеские встречи.	20	-	20	Участие в сорев- нованиях
	ВСЕГО ЧАСОВ	108	26	82	

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.

Знакомство с обучающимися и их родителями. Правила поведения во время занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности.

2. Основы теоретических знаний – 4 ч.

2.1. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол (особенности инвентаря). Особенности и правила игры в пионербол и волейбол по упрощенным правилам.

2.3. Гигиена. Гигиена мест занятий, сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Режим дня. Режим питания и питьевой режим.

2.4. Правила здорового и безопасного образа жизни. Профилактика вредных привычек (основные правила здорового образа жизни: режим дня, питание, отказ от вредных привычек, закаливание, занятия физической культурой и двигательная активность).

3. Общая физическая подготовка –14 ч.

3.1. Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Тесты ОФП - входной контроль (Приложение № 1).

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Правила и техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения.

3.3. Упражнения с предметами. Техника безопасности и правила выполнения упражнений с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на

двух и одной ноге, с ноги на ногу, бег, перепрыгивая через скакалку. Упражнения с гантелями (1 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами, скакалками; на гимнастической стенке и скамейке, перекладине.

4. Спортивные игры - 21 ч.

4.1. Правила проведения спортивных и подвижных игр. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, регби, волейбол, бадминтон и др. (правила игры и основные технические приемы в нападении и защите; простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении).

4.2. Игра пионербол: расстановка игроков, перемещения, техника подачи, ловли и передачи мяча, подробные правила игры, игра на счет и мини-соревнования. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол), Две команды занимающихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Команды в составе 4х4. Команда, выигравшая право на передачу, меняется зонами площадки. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

5. Подвижные игры - 10 ч.

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи». «Перемени предмет», «Ловишки». Игры с прыжками. «Не попадись», «Удочка». Игры с метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто самый меткий?». Игры и упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях с элементами волейбола (сигнал зрительный, исходные положения самые различные; специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий).

6. Специальная физическая подготовка- 12 ч.

6.1. Подготовительные упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом - индивидуально (в стену) и с партнером. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. В парах и тройках. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. (над собой или в стену). Передачи баскетбольного мяча на расстояние 1 м.

Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекатом; имитацией передачи в стойке. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами, выполнение определенного задания по сигналу: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения.

6.2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей. Упражнения с гантелями для кистей рук.

6.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой). Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.

7. Техническая подготовка- 19 ч.

7.1. Подводящие упражнения. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. То же, но мяч набрасывает партнер. Передача мяча в стену.

7.2. Перемещения и стойки (стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.

7.3. Передачи (передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию.

7.4. Подачи: пионербольная и волейбольная нижняя прямая (боковая).

8. Тактическая подготовка- 6 ч.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места на волейбольной площадке; способы перемещения на площадке; техника нижней прямой подачи; выбор места для приема подачи; передача мяча в стену и над собой.

2. Групповые действия и командные действия: взаимодействие игроков на площадке; расположение игроков при приеме подачи; передачи мяча в парах и тройках; командная игра в пионербол и волейбол по упрощенным правилам. Учебные игры на счет.

9. Физкультурно-массовая работа – 20 ч.

Физкультурные праздники, спортивные соревнования и эстафеты. Спортивно – познавательные мероприятия (праздники): «За здоровьем всей семьей», «В поисках семейных ценностей», «Семейные старты», «Широкая масленица», «От мячика до мяча».

Фото-конкурс «Я и моя спортивная семья». Онлайн-викторина «Спорт и здоровье». Лекторий для родителей «Здоровый дух в здоровом теле». Темы:
«Мы выбираем здоровье».
«Физкультура против стресса».

Условия реализации программы:

1. Наличие устава клуба, который регламентирует его деятельность, определяет порядок управления, самоуправления и т.д.
2. Наличие помещений (спортзал, актовый зал, кафе), материальной базы и спортивного инвентаря для проведения занятий и спортивных мероприятий:
 - волейбольная сетка;
 - волейбольные мячи – 10 шт.;
 - табло для счета;
 - секундомер;
 - дополнительный инвентарь: гимнастические скамейки, палки и маты; баскетбольные, резиновые, набивные мячи и мячи – фитболы; скакалки, кегли, рулетка, бадминтонные ракетки, клюшки, конусы для разметки и т.п.
3. Квалифицированные педагоги.

Список литературы

1. Зимонина В.Н. Программа «Расту здоровым» - М.: «Просвещение», 2001г.
2. Микляева Н.В. Создание условий эффективного взаимодействия с семьей: методическое пособие воспитателей ДООУ - М.: Айрис - пресс, 2006
3. Прищепа С. «Физкультурные занятия родителей с детьми», журнал «Здоровье дошкольника» № 5 – 2008 г.
4. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 N 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года».

Календарный учебный график

Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Название разделов программы	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь		
Дата																		
Вводное занятие. Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спор. травмах.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний Правила игры в пионербол.				+	+			+		+	+	+	+					
Общая физическая подготовка Особенности выполнения физических упражнений.																		
Общеразвивающие упражнения без предметов.					+	+				+				+				+
Спортивные игры (элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, регби, бадминтон). Правила проведения спортивных и подвижных игр.														+	+	+		
Пионербол: расстановка игроков, перемещения, техника ловли и передачи мяча.				+	+	+	+	+		+	+	+	+		+			+
Подвижные игры (игры с мячом, с бегом, метанием, лазанием и ловлей)	+	+				+					+		+					
Специальная физическая подготовка Подготовительные упражнения для развитие основных физических качеств волейболиста.														+	+	+		
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.															+	+		+
Учебные игры в пионербол и волейбол.					+	+	+			+	+	+	+	+	+	+		+
Спортивно-массовые мероприятия и соревнования			+						+								+	

