

Навчальна програма з позашкільної освіти
фізкультурно-спортивного напрямку
«Оздоровчий волейбол»
1 рік навчання
Початковий рівень

***Автор:**
Маринич Вікторія Леонідівна,
науковий співробітник
лабораторії діяльності позашкільних закладів
Інституту проблем виховання НАПН України.*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Проблема залучення дітей та молоді до занять спортом та систематичними фізичними вправами турбує освітян та медиків останні десятиліття. Фахівцями спостерігається вже небезпечно для школярів обмеження рухової активності. Це вимагає пошуку нових форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи вітчизняних навчальних закладів, в тому числі у позашкільних навчальних закладах, в яких функціонують гуртки фізкультурно-спортивного напрямку. Досвідченість дітей у оздоровчій діяльності, засвоєння особливостей улюбленої спортивної гри стануть підґрунтям виховання щасливої і здорової дитини, яка може в повній мірі використовувати свої можливості, розвиватися як творча особистість, освоїти цінності фізичної культури.

Навчальна програма «Оздоровчий волейбол» створена на основі навчальної програми «Волейбол» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, підготовленої авторським колективом В.В. Туровським, О.В. Осадчим, С.В. Гаркушою, Л.В. Жулою (обговорена та ухвалена Федерацією волейболу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та Вченої ради ДНДІФКС, 2009); програми «Основи здоров'я» для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи), підготовленої авторським колективом Т.Є. Бойченко, Т. В. Воронцовою, О.В. Гнатюк, С.В. Гозак, О.Л. Москаленко, В. А. Савченко (затверджені наказом МОНмолодьспорт України від

12.09.2011 № 1050); Основних орієнтирів виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (затверджені наказом МОНмолодьспорт України від 31.10.2011 № 1243).

Навчальна програма реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного напрямку і спрямована на дітей віком від 9-10 років. Групи комплектуються з дітей, які мають бажання займатися волейболом. Ніякі спеціальні вимоги чи іспити не впроваджуються. Головним завданням керівника гуртка є прищепити інтерес дітей до гри у волейбол, сприяти засвоєнню культури рухів, оздоровити гуртківців.

Мета програми - формування морально-духовної життєво компетентної особистості засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

Основні завдання:

навчити принципам здорового способу життя та шляхам їх реалізації у повсякденному житті;

зміцнити здоров'я, сприяти правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості;

формувати самомотивацію на здоровий спосіб життя через усвідомлення цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих та на особистому прикладі дітей та педагогів;

прищепити сталий інтерес до занять волейболом;

навчити й опанувати техніку й тактику гри у волейбол;

призвичаїти до ігрових умов, розвинути рухливість;

засвоїти культуру рухів, розвинути гнучкість, спритність;

розвинути загальні фізичні якості і творчі здібності гуртківців;

розвинути спеціальні фізичні якості та здібності, потрібні для удосконалення технічних та тактичних дій;

сприяти організації активного, творчого відпочинку і спілкування засобами фізкультурно-спортивної діяльності;

виховати у гуртківців впевненість у своїх силах, доброзичливість, самостійність, вольові якості, відповідальність, вміння працювати у команді, вміння запобігати конфліктам, спостережливість, кмітливість, ініціативність, виразність, пластичність, спритність.

Навчальна програма початкового рівня, передбачає 1 рік навчання: 216 годин на рік, 6 год. на тиждень.

В основу програми покладено положення компетентісного та діяльнісного підходів, що передбачає розвиток здоров'язбережувальної

компетентності як базової для програм оздоровчого напрямку позашкільної освіти.

Заняття з дітьми проводяться в спеціально обладнаному приміщенні, в разі сприятливої погоди переносяться на спортивний майданчик (проведення змагань, спортивних свят, рухливих ігор). У гурток приймаються діти, які не мають медичних протипоказань.

Форма проведення занять – групова, з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожної дитини. Кількість дітей у групі - 15 вихованців.

Методи навчання – словесні, наочні, практичні, ігрові, які сприяють створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять волейболом.

Програма передбачає проведення ситуаційно-рольових та сюжетно-рольових ігор, ігор-бесід, ігор-мандрівок, екскурсій, ігрових вправ, колективних творчих панно, бесід, конкурсів, рухливих ігор, вікторин, виставок малюнків, спортивних змагань, козацьких забав, веселих стартів, естафет.

Формами контролю за результативністю навчання є стан здоров'я гуртківці, опитування, виконання контрольних вправ, участь у змаганнях. Основним критерієм оцінки є не спортивний результат, а функціональний стан учнів, а також формування системи цінностей, які складаються у гуртківців завдяки заняттям грою у волейбол, усвідомлена потреба в регулярних фізичних вправах.

Основними засобами спортивного тренування є вправи, спрямовані на формування належного рівня загальної фізичної підготовленості, та вправи з техніки та тактики гри. Теоретичний матеріал програми тісно пов'язаний із практичним. Заняття мають викликати позитивні емоції, враховуючи психологічні особливості молодших школярів. Тому важливо творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід занять, сучасні комп'ютерні технології.

Для проведення занять необхідний спортивний інвентар, волейбольні м'ячі, атрибути для проведення рухливих ігор, змагань та свят, музичний центр. Спортивний зал повинен бути забезпечений аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги та засобами пожежогасіння.

Для ефективної роботи гуртка «Оздоровчий волейбол» важливою умовою є співпраця керівника гуртка, гуртківців та їх батьків. Протягом року здійснюється моніторингове обстеження дітей для визначення загального стану опорно-рухового апарату дітей. Це дає змогу відстежити особистісне зростання дитини протягом навчального року (Додаток 1).

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Моніторингове обстеження гуртківців	-	2	2
3.	Культура тілесності школяра	2	13	15
4.	Спорт як творчість	2	13	15
5.	Історія та сьогодення розвитку волейболу	2	-	2
6.	Правила гри у волейбол	4	-	4
7.	Основи техніки та тактики гри у волейбол. Школа м'яча.	4	46	50
8.	Загальна фізична підготовка	4	80	84
9.	Спеціальна фізична підготовка	2	16	18
10.	Перша допомога при ушкодженнях	2	2	4
11.	Організація активного відпочинку. Психологічні та гігієнічні засоби відновлення.	2	4	6
12.	Спортивні свята і змагання, екскурсії	1	11	12
13.	Підсумок	-	2	2
	Разом	27	189	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Знайомство з гуртківцями. Знайомство з планом роботи гуртка, напрямками його діяльності. Техніка безпеки на заняттях гуртка.

2. Моніторингове обстеження гуртківців (2 год.)

Практична частина. Проведення моніторингового обстеження тричі на рік (вересень, грудень, квітень) для визначення загального стану фізичного і психічного здоров'я, стану опорно-рухового апарату дітей. Занесення результатів моніторингового обстеження в "Індивідуальну картку здоров'я гуртківця» та журнал «Показники рівня культури фізичної тілесності дитини» (Додаток 1, 2).

3. Культура тілесності школяра (15 год.)

Теоретична частина. Принципи здорового способу життя. Вплив рухової активності, здорового харчування, дотримання особистої гігієни, режиму дня на фізичну тілесність дитини. Рухова активність впродовж дня. Культура споживання їжі. Сон – запорука здоров'я. Організація прогулянок на свіжому повітрі. Чергування праці і відпочинку. Питний режим школяра. Особиста гігієна вихованців. Вплив сил природи на здоров'я. Будова та функції дитячого організму. Догляд за тілом. Одяг та взуття для занять волейболом.

Практична частина. Моніторинг рухової активності протягом тижня. Складання пам'ятки для мами і тата «Мої улюблені страви», «Мені корисно вживати». Ситуаційно-рольова гра «Обери продукти харчування в магазині». Конкурс на кращий рецепт сніданку школяра. Виставка малюнків «Мій ланч-бокс». «Цілющі трави від безсоння» - наповнення подушечки для сну лікувальними травами. Досліди з водопровідною та джерельною водою. Вивчення властивостей води. Ігрова вправа «Зовнішній вигляд гуртківця». Гра-мандрівка «Загартування сонцем, повітрям, водою». Презентації «Кісткова система та її розвиток», «М'язовий апарат», «Серцево-судинна система та її функції», «Значення дихання для життєдіяльності організму», «Органи травлення, обміну та виділення», «Органи чуттів, нервова система».

4. Спорт як творчість (15 год.)

Теоретична частина. Спорт – здоров'я нації, культурний відпочинок і творче довголіття. Здатність спортсмена вносити у гру творчість. Культура розумової праці спортсмена. Культура прояву почуттів. Краса рухів у спорті.

Практична частина. Вправи на розвиток процесів сприйняття (вміння користуватися периферичним зором, розвиток глибинного зору (окоміру), точності сприйняття рухів. Вправи на розвиток уваги (обсягу, інтенсивності, стійкості, переключення). Вправи на розвиток тактичного мислення, пам'яті та уяви (спостережливості, кмітливості, ініціативності). Вправи на здатність керувати своїми емоціями (прийоми саморегуляції емоційних станів). Вправи на розвиток волевих якостей (цілеспрямованості, наполегливості, витримки, самовладання рішучості, сміливості). Вправи на інтелектуальний розвиток (порівняння, аналіз). Вправи на виховання краси рухів у власному виконанні (виразність, пластичність, спритність).

5. Історія та сьогодення розвитку волейболу (2 год.)

Теоретична частина. Історія розвитку волейболу: формування волейболу як виду спорту, еволюція правил змагань. Розвиток гри у світі та Україні. Розвиток волейболу серед школярів.

6. Правила гри у волейбол (4 год.)

Теоретична частина. Офіційні правила. Майданчик, інвентар для гри у волейбол, обладнання місць для занять і змагань. Виграш партії та матчу, рахункова система. Ігрові дії, помилки; м'яч і сітка; прийоми гри. Судді та їх обов'язки, офіційні жести.

Практична частина. Конкурс «Кращий знавець правил гри у волейбол».

7. Основи техніки та тактики гри у волейбол. Школа м'яча. (50 год.)

Теоретична частина. Навчання техніки рухів і дій. Техніка нападу. Техніка захисту: прийом м'яча і блокування. Мистецтво ведення спортивної боротьби. Тактика нападу. Тактика захисту: тактика прийому м'яча і тактика блокування.

Практична частина. Відпрацювання технічних прийомів гри: подачі, прийом м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника, передача верхнього м'яча для нападального удару, напад альні удари та наступальні дії, блокування. Відпрацювання тактичних прийомів гри: подачі, передачі м'яча для наступального удару, прийом м'яча після подач та наступальних дій, блокування.

8. Загальна фізична підготовка (84 год.)

Теоретична частина. Розвиток фізичних якостей, потрібних для спортивної діяльності волейболістів ("вибухової" сили та силової витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та рухливості у суглобах).

Практична частина. Стройові вправи. Гімнастичні вправи для м'язів рук і плечового поясу, тулуба і шиї, ніг і тазу. Акробатичні вправи: групування і переكاتи в різних положеннях, стійка на лопатках, стійка на голові і руках, перекиди вперед і назад; з'єднання декількох акробатичних вправ у нескладні комбінації. Легкоатлетичні вправи: вправи в бігу, стрибках і метаннях. Спортивні ігри: баскетбол, футбол, гандбол, піонербол, бадмінтон (основні прийоми гри). Рухливі ігри «Гонка м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Естафети з бігом, стрибками футболістів, баскетболістів», «М'яч – середньому», «Мисливці та качки», «Перетягування каната», «Викликай зміну» та інші.

9. Спеціальна фізична підготовка (18 год.)

Теоретична частина. Розвиток рухових якостей відповідно до специфіки волейболу, особливостей змагальної діяльності.

Практична частина. Вправи для розвитку швидкості відповідних дій. Вправи для розвитку стрибучості. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні прийому та передачі м'яча, вправи для суглобів рук. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні подач м'яча. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні нападальних ударів. Вправи для розвитку якостей, потрібних при блокуванні.

10. Перша допомога при ушкодженнях (4 год.)

Теоретична частина. Ушкодження, їх причини, профілактика, перша допомога.

Практична частина. Ситуаційно-рольові та сюжетно-рольові ігри: «Перша допомога від ударів та розтягнення зв'язок», «Рани та їх різновиди», «Засоби зупинення кровотеч», «Дія високої температури: опік, сонячний удар», «Дія низької температури: переохолодження, обмерзання», «Перша допомога потерпілим: перев'язки, застосування прийомів штучного дихання, переміщення потерпілих».

11. Організація активного відпочинку. Психологічні та гігієнічні засоби відновлення. (6 год.)

Теоретична частина. Види активного відпочинку. Адреси активного відпочинку в твоєму місті або селі (велосипедні доріжки, спортивні парки, стадіони, басейни, площадки для гри у волейбол тощо).

Практична частина. Вивчення правил спортивних ігор та вправ на спортивних майданчиках біля дому. Організація пішохідних прогулянок в поле, ліс, парк, сквер. Підготовка до спортивно-туристичних походів зі спортивним спорядженням. Ігри-естафети на природі. Складання реєстру адрес активного відпочинку в твоєму місті або селі. Екскурсія до місця активного відпочинку (за вибором).

12. Спортивні свята і змагання, екскурсії (12 год.)

Теоретична частина. Правила техніки безпеки під час проведення спортивних свят і змагань.

Практична частина. Проведення спортивних змагань, ігор, естафет у спортивному залі і на вулиці (за календарем змагань). Проведення спортивних свят, присвячених Дню фізичної культури і спорту, Дню здоров'я, Дню Землі, «Веселі старти», «Козацькі розваги» (за вибором).

13. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків проведеної роботи. Оцінка засвоєних теоретичних і практичних знань за рік. Анкетування. Визначення перспектив для кожної дитини на наступний навчальний рік.

Практична частина. Проведення родинного спортивного свята «Нас здружив волейбол!» (змагання, рухливі ігри, конкурси, вікторини тощо).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- складові здоров'я та принципи здорового способу життя;
- складові режиму дня молодшого школяра;
- історію та сьогодення розвитку волейболу;
- правила, організацію і проведення гри у волейбол та спортивних змагань;
- завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- види ушкоджень, їх причини, профілактику, першу допомогу;
- види активного відпочинку;

Вихованці мають вміти:

- навички з техніки безпеки на заняттях;
- виконувати комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
- виконувати комплекс вправ на розвиток рухових якостей відповідно до специфіки волейболу, особливостей змагальної діяльності;
- планувати свої дії;
- складати режим дня школяра, в якому вагоме місце займає рухова активність;
- контролювати власний раціон харчування;
- вирішувати конфлікти на основі діалогу;
- навички самостійних занять фізичними вправами і спортом;
- вимоги особистої гігієни протягом дня та під час занять фізичними вправами;
- організовувати і проводити рухливі ігри та спортивні змагання.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання індивідуальної програми по корекції порушень постави та індивідуального режиму дня молодшого школяра;
- проведення моніторингу рухової активності протягом тижня;

- виконання вправ на розвиток процесів сприйняття, уваги, тактичного мислення, пам'яті та уяви, вольових якостей, здатність керувати своїми емоціями, інтелектуальний розвиток, виховання краси рухів у власному виконанні; вправ для розвитку швидкості, стрибучості, рухових якостей відповідно до специфіки волейболу і особливостей змагальної діяльності;
- надання першої медичної допомоги;
- здійснення пішохідних прогулянок в поле, ліс, парк, сквер;
- проведення спортивних ігор і естафет;
- участі у конкурсах, вікторинах, дискусіях, сюжетно-рольових іграх, спортивних святах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Короткий спортивний словник-довідник / укл. М. Д. Зубалій, В. В. Сіркізюк ; УАННП ; Ін-т проблем виховання АПН України ; Кам'янець-Подільський університет. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2003. – 216 с.
2. Лук'янченко, М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика : монографія / М. І. Лук'янченко. – Дрогобич : Ред.-вид. відділ Дрогобицького ДПУ ім. І. Франка, 2012. – 348 с.
3. Столяров, В. И. Философия спорта и телесности человека : монография : в 2 кн. Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В. И. Столяров. – Москва : Университетская книга, 2011. – 766 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2012. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 392 с.; Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с. – Гриф МОНУ № 1.4/18-Г-2312 від 21.12.2007 р.

ПОКАЗНИКИ РІВНЯ КУЛЬТУРИ ТІЛЕСНОСТІ ДИТИНИ

№ з/п	Показники	Етапи контролю		
		I	II	III
1	Індивідуальний режим дня молодшого школяра: тривалість сну (год.) гігієнічні процедури (рази) прогулянки на свіжому повітрі (год.) чергування праці і відпочинку (наявність) рухова активність впродовж дня (год.)			
2	Питний режим протягом дня (л): вода інші напої			
3	Культура споживання їжі (%): овочі фрукти вироби з зерна молочні продукти м'ясо, птиця, риба, яйця жири, солодоші Всього:	100%		
4	Особиста гігієна вихованців (рази): миття рук (раз в день) миття тіла і голови (раз в тиждень) догляд за порожниною рота (раз в день) прання особистих речей (раз в тиждень)			
5	Повітряний режим (град.): в школі вдома			