

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
06.09.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Семейный спорт»
физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет.
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Переверзева Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2024 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» способствует формированию социально-активной личности. Отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Составлена на основании:

1. федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – ФЗ).

2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 1 марта 2023 г. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Устава ЦРТДиЮ.

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: ловкость, внимание, выносливость, быстроту реакции.

Занятия в клубе «Семейный спорт» проводятся один раз в неделю и рассчитаны на детей в возрасте от 7 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 количество 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.	Подачи: нижняя прямая, боковая	3	1	2	
8.	Тактическая подготовка. Тактика защиты	6	1	5	
9.	Физкультурно-массовая работа: соревнования, физкультурные праздники, эстафеты, товарищеские встречи, лектории для родителей	20	4	18	Участие в соревнованиях
	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 называли, 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.

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): «Широкая масленица», «Мы выбираем здоровье», «Безопасное колесо», «За здоровьем всей семьей», «В поисках семейных ценностей», «Семейные старты», «От мячика до мяча».

Фото-конкурс «Я и моя спортивная семья». Онлайн-викторина «Спорт и здоровье». Лектории для родителей «В здоровом теле здоровый дух», «Физкультура против стресса».

Соревнования по пионерболу, волейболу, бадминтону, спортивному многоборью и дартсу.

Программа «Семейный спорт», лектории и сценарии физкультурно-спортивных праздников размещены на сайте Центра развития творчества детей и юношества р.п. Чегдомын <https://gorod-detstva.profiedu.ru/> в разделе Экспериментальная и инновационная деятельность – краевой инновационный комплекс (Сборник материалов по формированию семейных ценностей личности обучающихся в детско-взрослом сообществе).

3. Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение	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. <i>ТСО</i>
-------------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • мультимедийное устройство; • магнитофон.
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Фото-конкурс «Я и моя спортивная семья». Родительский лекторий: «В здоровом теле здоровый дух», «Береги зеницу ока!», «Физкультура против стресса». • История развития игры волейбол в России и за рубежом. • Тесты физической подготовленности по ОФП (общей физической подготовке) и соревнования по пионерболу и волейболу.
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования Переверзева Т.Г. (высшая квалификационная категория).

Формы контроля и методика отслеживания результатов

В начале года (сентябрь) проводится входное тестирование, а в мае итоговое - нормативы по общей физической подготовленности (Приложение № 1). По результатам тестирования должна быть положительная динамика в показателях основных физических качеств. Кроме нормативов, в рубежный и итоговый контроль входят участие в соревнованиях по пионерболу, волейболу и спортивному многоборью.

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 ДОУ – М.: Айрис – пресс, 2006

Контрольные нормативы

Входное тестирование

№	Спортивное испытание	9-10 лет		11-13 лет		15-17 лет		35-40 лет		40-50 лет		50 и старше	
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Подтягивание на перекладине из виса М Из виса лёжа Ж (кол-во раз)	5	15	8	20	12	24	12	22	10	20	8	15
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	8.5	8.9	7.9	8.5	7.2	8.0	7.6	8.0	7.9	8.4	8.4	9.0
3	Прыжок в длину с места – толчком двумя ногами (см)	160	150	180	175	200	185	230	185	200	180	190	175
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз за 1 минуту)	35	30	40	35	45	40	45	40	40	35	35	30
5	Прыжки через скакалку (за 1 минуту)	35	35	40	45	50	50	45	45	40	45	40	40

Фото семейных мероприятий



Участники мероприятия «Семейные старты»



Участники игры «В поисках семейных ценностей»



Участники спортивно-познавательного мероприятия «От мячика до мяча»



Участники мероприятия «Безопасное колесо»



Награждение победителей и призёров соревнований

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025