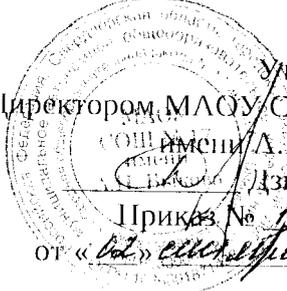


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 17 имени А.Н. Быкова»

Принята на заседании  
методического совета  
от «30» августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждено  
Директором МАОУ СОШ № 17  
имени А.Н. Быкова  
Дзюбин В.В.  
Приказ № 100-ОД  
от «30» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ» НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации общеразвивающей программы: 1 год

Автор-составитель:  
Зуев А.С.  
учитель физической культуры

г. Сухой Лог  
2024 г.



## Содержание

<b>2. Комплекс основных характеристик программы</b>	3
2.1. Пояснительная записка	3
Направленность общеразвивающей программы	3
Актуальность общеразвивающей программы	3
Отличительные особенности программы	4
Адресат общеразвивающей программы	4
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	4
Объём и срок освоения программы	4
Особенности организации образовательного процесса	4
Форма организации образовательного процесса	5
Виды занятий	5
Форма подведения результатов	5
2.1. Цели и задачи программы	6
2.2. Учебный (тематический) план	6
2.3. Содержание учебного (тематического) плана	7
2.4. Календарно - тематическое планирование	8
2.5. Планируемые результаты	8
<b>3. Организационно-педагогические условия</b>	8
Календарный учебный график	8
Условия реализации программы	8
Материально-техническое обеспечение	8
Кадровое обеспечение	9
Методические материалы	9
Формы аттестации	9
<b>4. Список литературы</b>	11

## 2. Комплекс основных характеристик программы

### 2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Волейбол»** имеет **физкультурно-спортивную направленность** (далее программа) – формирует и развивает глубокие знания обучающихся в области волейбола, имеет практическую направленность. Уровень усвоения содержания программы - стартовый.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

#### **Актуальность программы**

Программа «Волейбол» открывает огромные возможности, так как это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, падающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Волейбол учит подростков общению друг с другом, способствует духовному развитию личности, развивает у ребят стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию, развитию чувства ответственности, дисциплине.

Прививает интерес к спорту, способствует формированию физической культуры личности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (далее - СанПиН).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по

стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

6. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

7. Приказ начальника Управления образования от 31 марта 2021 № 117 «Комплекс мер, направленный на выявление, поддержку и развитие способностей и таланта у детей и молодежи».

**Отличительной особенностью** заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна программы** данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

**Адресат программы** данная программа «Волейбол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к *занятиям различного вида спорта*. Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет, не зависимо от пола (мальчики, девочки), которые принимаются без специального отбора.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа - 90 мин.

Перерыв между учебными занятиями - 20 мин.

Общее количество часов в неделю - 3 часа.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1,5 часа.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Объем часов по программе составляет 102 часов в год.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся по 90 минут 2 раза в неделю. Включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические

приемы и тактические комбинации.

#### **Форма обучения**

Преимущественно очная форма обучения допускает сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения. Отдельные темы могут предполагать индивидуальную и подгрупповую работу с обучающимися.

#### **Формы организации образовательного процесса**

При проведении занятий используются следующие формы работы:

- групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

#### **Уровень сложности программы – стартовый**

«Стартовый уровень» – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы; развитие мотивации к занятиям по волейболу.

**Виды занятий** – беседа, спортивная игра, турнир, открытое занятие, тренировка, соревнования, чемпионат, эстафета.

#### **Формы подведения результатов**

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий школьного спортивного клуба, учёт победителей и призёров.

Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

## 2.2. Цели и задачи программы

**Цель:** развить и укрепить физическое здоровье детей и подростков, через освоение технических приемов и тактики игры в волейбол.

### **Задачи :**

**Обучающие** (направленные на достижение предметных результатов)

1. Дать знания о технике и тактике игры в волейбол и обучить приемам игры.
2. Сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Развивающие** (направленные на достижение метапредметных результатов)

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Способствовать развитию у обучающихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей), сформировать правильную осанку.
3. Развивать навыки коллективной спортивной игры.

**Воспитательные:**

1. Сформировать у детей устойчивый интерес к игре в волейбол.
2. Воспитывать моральные и волевые качества, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

## 2.3 Содержание общеразвивающей программы

### Учебно (тематический) план

№ п/п	Название раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	6	6	-
2.	Общая физическая подготовка.	28		28
3.	Специальная физическая подготовка	28		28
4.	Техническая подготовка.	15		15
5.	Тактическая подготовка.	10		10
6.	Итоговое занятие	15		15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>6</b>	<b>96</b>

#### **Вводное занятие**

**Теория.** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

#### **Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах.

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### **Техническая подготовка.**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### **Тактическая подготовка.**

**Теория.** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика.** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

#### **Итоговое занятие**

**Практика.** Итоговая диагностика. Проведение игр.

## 2.6 Планируемые результаты

### *Предметные:*

- Получат знания о технике и тактике игры в волейбол и обучатся приемам игры.
- Сформируют начальные навыки судейства.
- Научатся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

### *Метапредметные:*

- Разовьют и укрепят своё здоровья.
- Разовьют двигательные способности (силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности), сформируют правильную осанку.
- Разовьют навыки коллективной спортивной игры.

### *Личностные:*

- Сформируют устойчивый интерес к игре в волейбол.
- Воспитают в себе моральные и волевые качества, разовьют чувство товарищества и взаимопомощи.

## 3. Организационно-педагогические условия

### 3.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	учебный год
1	Количество учебных недель	34
2	Количество часов в неделю	3
3	Количество часов	102
4	Неделя в первом полугодии	16
5	Неделя во втором полугодии	18
6	Начало занятий	2 сентября текущего года
7	Выходные дни	29 декабря – 8 января
8	Окончание учебного года	26 мая текущего года

### 3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.

5. Скакалки - 10 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.
8. Рулетка-1 штука.

### **Кадровое обеспечение**

Должность - педагог дополнительного образования.

### **Методические материалы**

Специальная литература, методические разработки, наглядные пособия с описанием основных упражнений по волейболу.

### **Методы обучения и воспитания**

Практическая игра. Решение задач игры, комбинаций и приёмов. Подвижные игры и задания, игровые упражнения. Теоретические занятия. Участие в соревнованиях.

### **Методы и приемы, используемые для реализации программы:**

В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их сочетание.

### **Формы организации учебного занятия**

Согласно календарному учебному графику, проводятся групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

## **3.3. Формы аттестации/контроля**

### **Формы оценочных средств**

- журнал посещаемости,
- аналитический материал участия обучающихся в конкурсных мероприятиях
- индекс форма участия обучающихся в конкурсных мероприятиях;
- фотоотчет;
- отзывы обучающихся, родителей (законных представителей) обучающихся
- статьи на сайте образовательного учреждения и в социальной сети «В контакте».

### **Формы итоговой аттестации**

- аналитический отчет по итогам проведения промежуточной и итоговой аттестации;
- демонстрация промежуточных и итоговых результатов освоения программы в форме показательных соревнований;
- участие в проектной деятельности и различных соревнованиях.

**Итоговая аттестация обучающихся** проводится в два этапа, согласно Положению о формах периодичности и порядка текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся школы;

- проверка теоретических основ программы, через выполнение теоретической самостоятельной работы;
- проверка достигнутых практических умений и навыков и ценностных ориентаций, через выполнение практической работы.

### **Критерии оценивания.**

Рост личностного, интеллектуального и социального развития учащегося, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

Приобретение теоретических знаний и практических навыков.

Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

#### 4. Список литературы

##### Нормативные документы:

Дополнительное (нормативно-правовое) направление:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.
2. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 10).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (далее - СанПиП).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК- 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 16 июля 1998 года № 26-ОЗ с последующими изменениями.
15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
16. Устав МАОУ СОШ №17.

### **Литература, использованная при составлении программы (для педагога)**

1. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа). - М., Просвещение, 2014г.
2. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2015.
3. Мейксон, Г.Б., Любомирский, Л.Е., Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2013.
4. Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 10 классов образовательных учреждений. Под общей ред. М.Я. Виленского, А.Г. Парникова, В.В. Кузина - М., 2015.
6. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов образовательных учреждений. Под ред. В.И. Ляха и др. - М.: Просвещение, 2014.
7. Физическая культура: основы знаний. //Для учащихся старших классов/ Лукьяненко В.П. - М.: Советский спорт, 2015.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2015-77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

### **Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей (законных представителей)**

1. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 2015.
2. Подвижные игры. Жуков М.П. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. З.Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. /Сост. И.П. Космина, А.П. Парников, Ю.П. Пузырь. - М.: Советский спорт, 2015.

### **Интернет-источники:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.apkpro.ru>
3. <http://bmsi.ru/>
4. <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. <http://methodist.lbz.ru/>
6. <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
7. <http://www.mon.gov.ru>
8. <http://rusathletics.info/>

### **Аннотация**

Программа **«Волебол»** реализует содержание физкультурно – спортивной направленности и предназначена для обучающихся в возрасте 7-10 лет. Уровень усвоения содержания программы - стартовый.

Программа «Волейбол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к *занятиям различного вида спорта*. Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет, не зависимо от пола (мальчики, девочки), которые принимаются без специального отбора.

**Цель программы:** Развитие и укрепление физического здоровья детей и подростков, через освоение технических приемов и тактики игры в волейбол.

Программа рассчитана на 102 часа.