



Гришина Светлана Геннадьевна  
2024.08.31 15:17:21+05'00'

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа-сад № 10» города Когалыма  
(МАОУ «Школа-сад № 10»)**

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» августа 2024 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Школа – сад» №10  
«31» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»**

направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
*Тарасенко Сергей Владимирович,*  
*учитель физической культуры*

г. Когалым, 2024 год

## 1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовые основания разработки Программы**

Наименование дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа) – «Юный волейболист».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением от 28.09.2020г. № 028 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

**Направленность программы** – физкультурно - спортивная.

**Актуальность программы** заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Отличительная особенность программы** – программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему и призвана данная программа, которая направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель:** удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям по волейболу.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

познакомить учащихся с игрой волейбол; – обучать правилам игры, технике, тактики; – углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

## 2. Развивающие:

– укреплять опорно – двигательный аппарат; – способствовать разностороннему физическому развитию учащихся; – целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; – расширять спортивный кругозор занимающихся.

## 3. Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям волейболом;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 7 – 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество человек в группе – 15 человек.

**Уровень программы:** стартовый.

**Объем программы** составляет 136 часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

**Срок реализации программы:** учебных недель – 34, месяцев – 9.

**Форма обучения:** очная.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, в течение которой федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очной форме, реализация программы осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

**Формы занятий:** индивидуальная и групповая.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия в объединении - 45 минут, перерыв – 10 минут.

## 2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	4	4	-	Устная проверка
2.	Общая физическая подготовка	47	1	46	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	50	1	49	Тестирование, контрольные упражнения
4.	Учебные игры	31	-	31	Анализ игровой деятельности
5.	Контрольные нормативы	4	1	3	Тестирование физических качеств
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>7</b>	<b>129</b>	

## 3. Содержание программы

### Раздел 1. Основы знаний

**Тема:** Основы знаний

**Теория:** (4ч.) История появления и развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, предупреждение травматизма. Правила соревнований, их организация и проведение. Общий режим дня и

его значение для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Тема:** Общая физическая подготовка.

**Теория(1ч):** Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

**Практика(46ч.):** Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалками, набивными мячами. Упражнения на гимнастических скамейках. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Подвижные игры. Эстафеты. Специальные упражнения на развитие силы, быстроты, быстроты реакции и ловкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передачи мяча. Подвижные игры.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Тема:** Специальная физическая подготовка.

**Теория(1ч):** Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена.

**Практика (49ч.):** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

## **Раздел 4. Учебные игры.**

**Тема:** Учебные игры.

**Практика (31ч.):** Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, отработка индивидуальных действий игроков, отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу) в процессе игры в мини-волейбол, пинербол, волейбол. Разбор проведённых игр.

## **Раздел 6. Контрольные нормативы.**

**Тема:** Контрольные упражнения.

**Практика(4ч.):** Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## **4. Планируемые (ожидаемые) результаты**

### ***Предметные результаты:***

Учащиеся будут знать:

- организационно-методические требования на занятиях по волейболу;
- правила личной гигиены;
- режим питания спортсмена;
- общий режим дня и его значение;
- правила закаливания организма;
- самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена;
- причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение;
- значение общей физической подготовки для развития спортсмена;
- значение специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Учащиеся будут уметь:

- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;

- специальные упражнения на развитие силы, быстроты, быстроты реакции и ловкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передачи мяча;
- легкоатлетические упражнения;
- играть в подвижные игры;
- упражнения для развития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- взаимодействие игроков на площадке;
- играть в волейбол;
- играть в пинербол.
- **Личностные результаты:**
  - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
    - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
    - принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные:*

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию;
- самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию;
- видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
- контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.
- самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.
- проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

*Коммуникативные:*

- слушать и слышать друг друга, работать в группе;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, работать в группе, устанавливать рабочие отношения;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).

*Познавательные:*

- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях по волейболу;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

## 5. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

**Формы подведения итогов реализации программы:** текущий, промежуточный и итоговый.

**Средства контроля:** устная проверка, тестирование, контрольные упражнения, выполнение технических и тактических приемов, анализ игровой деятельности, тестирование физических качеств.

### Контрольные упражнения

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)
2.	Бег 30 м (6х5) (с)
3.	Прыжок в длину с места (см)
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя (м) - в прыжке с места (м)

#### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах

## 6. Методические материалы

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

### Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии, основной целью которых является сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения и

воспитания. Элементы здоровьесберегающих технологий, используемые на занятиях: чередование видов деятельности; благоприятная дружеская обстановка на занятии; дозировка заданий; индивидуальный подход к каждому ребенку.

2. Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности учащихся. Для каждого учащегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Учащимся предлагаются упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

3. Информационно – коммуникационные технологии – демонстрация презентаций и видеороликов для улучшения мотивации к занятиям волейболом.

**Формы организации учебных занятий:** теоретические (лекция, беседа) и практические (игра, соревнование, турнир, самостоятельная работа).

## 7. Организационно-педагогические условия реализации Программы

### 7.1. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель и (или) количество учебных дней	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
02.09.2024 – 31.05.2025	34 недели и 238 дней	27.10.2024 – 04.11.2024	с 16 по 23.12.2024
		30.12.2024 – 07.01.2025	с 19 по 26.05.2025
		22.03.2025 – 30.03.2025	

### 7.2. Материально-технические условия реализации программы

Характеристика помещения - спортивный зал МАОУ «Школа – сад № 10» с соответствующей разметкой площадки и инвентарем.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.	Методические пособия Уральского института повышения квалификации и переподготовки по программе профессиональной переподготовки «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (волейбол)».	Д
2.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ).	Д
3.	Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).	Д
<b>2. Демонстрационные печатные материалы</b>		
1.	Стенд с таблицами по стандартам физического развития и	Д

	физической подготовленности (ГТО).	
2.	Стенд с инструктажами по технике безопасности	Д
<b>3. Технические средства обучения и экранно – звуковые пособия</b>		
1.	Ноутбук	Д
2.	Компьютерная акустика	Д
3.	Мультимедийный проектор	Д
4.	Экран	Д
5.	Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения соревнований и видеоматериалы	Д
<b>4. Учебно – практическое оборудование</b>		
1.	Стенка гимнастическая	Д
2.	Скамейки гимнастические	Г
3.	Перекладина гимнастическая	Д
4.	Мост гимнастический подкидной	Г
5.	Маты гимнастические	К
6.	Мячи набивные (2,5 кг)	Г
7.	Скакалка гимнастическая	К
8.	Палка гимнастическая	Г
9.	Обруч гимнастический	Г
10.	Рулетка измерительная	Д
11.	Стойки волейбольные, сетка волейбольная	Д
12.	Мячи волейбольные	К
13.	Табло перекидное	Д
14.	Насос для накачивания мячей	Д
15.	Конусы	
16.	Средства первой помощи - аптечка медицинская.	
<b>5. Спортивные залы (кабинеты)</b>		
1.	Спортивный зал игровой	-
2.	Спортивный зал гимнастический	-
3.	Кабинет учителя	-
4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	-

Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### **7.3. Кадровое обеспечение реализации программы**

Программу реализует педагогический работник (педагог дополнительного образования, учитель), имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.



К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

## **8. Список литературы**

### **Список литературы для педагога:**

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/А.В. Беляев.-М.:ТВТ Дивизион, 2017. - 340 с.
2. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе/В.А. Кунянский.-М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 189 с.
3. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол/Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 201 с.
4. Методические пособия для педагога Уральского института повышения квалификации и переподготовки по программе профессиональной переподготовки «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (волейбол)», 2020г.

### **Список литературы для учащихся:**

1. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех/Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
2. Эдельман, А.С. Волейбол. Справочник/А.С. Эдельман.-М.:Книга по Требованию, 2018. - 226 с.