

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Управление делами Президента Российской Федерации
ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от « 30 » мая 2025

г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по педагогической работе

Трунин О.Г.

Протокол № 1 от «28» августа
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФГБОУ "Прогимназия
"Снегири" Николаева Т.Н.

Приказ № 83/В от «28» августа
2025 г.

Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПРОГИМНАЗИЯ "СНЕГИРИ" УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Николаева Татьяна Николаевна Директор	 Не требуется для подписания	595A058F806D027DF20E1C237 F5227F9 с 07.11.2024 16:21 по 31.01.2026 16:21 GMT+03:00

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Елин Сергей Валерьевич

Педагог дополнительного образования

м.о. Истра с. Рождествено, 2025

Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Образовательная область «физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и соотношением духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Данная деятельность осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности ребенка как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Подвижные и спортивные игры входят в данную образовательную область как неотъемлемый компонент, а непосредственно такой вид как волейбол помогает детям овладеть двигательными умениями и навыками именно в этом виде спорта.

Волейбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоническому развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Слагаемыми данной деятельности является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта, мотивы и умения осуществлять спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программой по волейболу предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Актуальность

Широкое применение волейбола объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Отличительные особенности программы

- соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку;
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;

- привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
- учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;

направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма.

Цель и задачи

Цель:

- Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол;

Задачи:

Образовательные:

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам техники игры в волейбол, тактическим действиям в игре

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

Воспитательные:

- Создавать условия для здорового образа жизни.
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Программа обучения игре в волейбол гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные. Когда рядом оказываются люди, осознанно принявшие решение реализовать свою потребность в овладении чем-то новым (в нашем случае – научиться играть именно в эту игру), то и сам процесс обучения будет проходить продуктивно и на достаточно высоком уровне.

Уровень освоения программы - *общекультурный*

Срок реализации программы – **1 год (68 часов)**

Условия реализации программы

Набор и зачисление в объединение проходит на основе индивидуального собеседования с детьми и личному заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу

зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Формы и режим работы:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы проведения занятий:

- занятие;
- "День семьи" - с участием семей обучающихся;
- просмотр фрагментов видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира;
- обсуждение просмотренного материала.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

В конце обучения, учащиеся будут **знать**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

Научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ***вводный*** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- ***текущий*** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
- ***итоговый*** (по завершению года обучения программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

Критерии оценки предполагаемых результатов:

- стабильность детского коллектива;
- владение детьми базовыми понятиями и умениями;
- умение применять полученные знания на практике при решении познавательных и практических задач;
- владение собственными суждениями в данной образовательной области;
- уровень социальной активности;

- устойчивая мотивация к занятиям, интерес к изучаемому виду спорта;
- умение анализировать свои действия;

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности	1		1	вводный
2.	Техническая подготовка	4	12	16	текущий
3.	Тактическая подготовка	4	6	10	текущий
4.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	4	12	16	текущий
5.	Основы судейства. Правила соревнований	2	2	4	текущий
6.	Двусторонняя игра		20	20	текущий
7.	Итоговое занятие.		1	1	итоговый
	Итого	15	53	68	

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы проведения занятий:

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой.

На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись.

Основные принципы построения учебного занятия

1. Принцип постепенности.

Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними, в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. *Принцип систематичности.*

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Наряду с этим данный принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

4. *Принцип доступности и индивидуализации.*

Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

5. *Принцип сознательности и активности.*

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании их стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

1. *Методы, направленные на приобретение знаний:*

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
- натуральный показ, демонстрация.

2. *Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:*

- целостное упражнение
- расчлененное упражнение.

3. *Методы*, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:
- игровой, соревновательный
 - равномерный, переменный, повторный, круговой.

Учебно-методический комплекс

Для педагога

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.

[free/kurosovaya...igre_v_volleybol](#)

7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](#)
8. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)
9. Сайты: [pedsovet.su](#)
10. [www.1september.ru](#)
11. [www.volley.ru](#)
12. [www.mon.gov.ru](#)
13. [www.sportteacher.ru](#)
14. [www.lib.sportedu.ru](#)
15. [www.infosport.ru](#)

Для учащихся

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. [«Волейбол » Спортивные видео-уроки. panakapitana.ru>category/volleyball/](#)
7. [Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](#)
8. [www.lib.sportedu.ru](#)
9. [www.volley.ru](#)