

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Возраст учащихся: 9 - 10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор - составитель:
Сополева Кристина Александровна,
учитель физической культуры.

г. Барнаул, 2025

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации	12
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	13
2.6. Список литературы	15

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление 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".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 159 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

Актуальность:

Регулярные занятия волейболом способствуют всестороннему развитию опорно-двигательного аппарата, улучшают физические кондиции и формируют положительный взгляд на активные занятия спортом. Данная программа направлена на глубокое освоение базовых навыков игры, развитие силовых и скоростных качеств, а также укрепление здоровья детей.

Активная вовлечённость в командные игры и постоянное взаимодействие с партнёрами повышает эмоциональную устойчивость, развивает навыки эффективного общения и взаимопомощи. Занятия волейболом помогают ребятам стать уверенными в своих силах, научиться принимать быстрые решения и сохранять концентрацию в напряжённых ситуациях.

Программа даёт возможность учащимся 4-го класса ощутить радость от совместных усилий и командных побед, укрепить мотивацию к регулярным занятиям спортом и обрести полезные привычки, способствующие сохранению здоровья и физической активности на долгие годы вперёд.

Срок и объем освоения программы:

9 месяцев, 102 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 9 месяцев, 102 педагогических часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы одно-возрастные.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень
Волейбол	3 часа в неделю; <u>102 часа</u> в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом у учащихся 4-го класса через обучение игре в волейбол.

Задачи:

Образовательные (обучающие):

- Ознакомить детей с правилами игры в волейбол и основными техническими приёмами (передача мяча сверху двумя руками, подача снизу, верхняя передача).
- Расширить знания о пользе регулярных занятий физическими упражнениями и особенностях ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- Улучшить физическую подготовку учащихся, способствовать развитию координации движений, гибкости, скорости реакции и мышечной силы.
- Способствовать развитию внимания, памяти и пространственного воображения.
- Формировать способность оперативно принимать решения и быстро переходить от одной роли к другой в игровой обстановке.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину, внимательность, честность и взаимоуважение.
- Укреплять мотивацию к самостоятельным занятиям спортом и активному отдыху.
- Формировать дружелюбные отношения внутри коллектива, развивать навыки сотрудничества и поддержки.

Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Итоговый уровень
Знать	Основные правила игры, названия базовых технических приёмов.	Технические приёмы игры, правила судейства, важность разминки и правильной экипировки.
Уметь	Выполнять базовые технические действия с мячом.	Демонстрировать правильную технику передачи, приёма и подачи мяча, играть в составе команды.
Владеть	Простейшими двигательными навыками.	Навыками контроля мяча, техникой перемещений по площадке, элементами спортивной стратегии.

1.3.Содержание программы «Волейбол»

Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	6	2	4	• Зачет
2	Основы волейбола	6	2	4	• Зачет
3	Первые шаги в истории волейбола	4	2	2	• Зачет
4	Начальные навыки игры	6	2	4	• Зачет
5	Физическая подготовка к игре	30	6	24	• Зачет
6	Мастерство игры и тактика	40	8	32	• Зачет
7	Опыт настоящих соревнований	16	2	14	• Соревнования
	Всего	102	22	80	

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности (6 часов)

Теория:

- Правила поведения на площадке и техника безопасности.
- Важность разминки и охлаждения после занятий.
- Основы правильного обращения с оборудованием и одеждой.

Практика:

- Первое знакомство с площадкой и правилами поведения.
- Практика правильной разминки и подготовки к игре.
- Легкие упражнения на координацию и ориентацию на площадке.

2. Основы волейбола (6 часов)

Теория:

- История возникновения волейбола и его популярность.
- Основные правила игры и разновидности площадок.
- Введение в главные технические приёмы: подача, передача, блок.

Практика:

- Первые касания мяча: передача, перебрасывание.
- Тренировка правильной постановки рук и ног.
- Первоначальные упражнения на площадке с тренером.

3. Первые шаги в истории волейбола (4 часа)

Теория (2 часа):

- Ранние этапы развития волейбола: рождение игры и первые правила.
- Известные фигуры и достижения в истории волейбола.
- Международный волейбол и его влияние на современный спорт.

Практика:

- Реконструкция исторических матчей с игроками-классиками.
- Весёлая ролевая игра: воспроизведение легендарных встреч.

4. Начальные навыки игры (6 часов)

Теория:

- Основные технические приёмы: подача, передача, блок.
- Суть командной игры и роль каждого игрока.
- Взгляд на важность соблюдения правил игры.

Практика:

- Отработка передачи и удара в паре и индивидуально.
- Упражнения на точность и координацию движений.
- Параллельно-тренировочная игра в лёгкой атмосфере.

5. Физическая подготовка к игре (30 часов)

Теория:

- Значение физической подготовки для волейбола.
- Компоненты подготовки: сила, выносливость, гибкость, реакция.
- Средства восстановления после занятий.

Практика:

- Силовые тренировки: развитие плеч, пресса, ног.
- Аэробные упражнения: бег, челночный бег, прыжки.
- Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.

6. Мастерство игры и тактика (40 часов)

Теория:

- Тактические приёмы и расстановка игроков.
- Особенности нападения и защиты.
- Команда и взаимодействие: роли и обязанности.

Практика:

- Парные и групповые тренировки на отработку технических приёмов.
- Игровые ситуации и моделирование матчей.
- Командные матчи с использованием тактических схем.

7. Опыт настоящих соревнований (16 часов)**Теория:**

- Правила соревнований и судейство.
- Психология победителя и побеждённого.
- Требования к участникам соревнований.

Практика:

- Участие в школьных турнирах и матчах.
- Внешние соревнования с другими классами и школами.
- Анализ проведенных игр и выявленных ошибок.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Техника безопасности 6 часов		
1.	Правила поведения на площадке и техника безопасности.	1
2.	Важность разминки и охлаждения после занятий. Основы правильного обращения с оборудованием и одеждой.	1
3.	Первое знакомство с площадкой и правилами поведения.	1
4.	Практика правильной разминки и подготовки к игре.	1
5.	Практика правильной разминки и подготовки к игре.	1
6.	Легкие упражнения на координацию и ориентацию на площадке.	1
Основы волейбола 6 часов		
7.	История возникновения волейбола и его популярность. Основные правила игры и разновидности площадок.	1
8.	Введение в главные технические приёмы: подача, передача, блок.	1
9.	Первые касания мяча: передача, перебрасывание.	1
10.	Тренировка правильной постановки рук и ног.	1
11.	Первоначальные упражнения на площадке с тренером.	1
12.	Первоначальные упражнения на площадке с тренером.	1
Первые шаги в истории волейбола 4 часа		
13.	Ранние этапы развития волейбола: рождение игры и первые правила.	1
14.	Известные фигуры и достижения в истории волейбола. Международный волейбол и его влияние на современный спорт.	1

15.	Реконструкция исторических матчей с игроками-классиками.	1
16.	Весёлая ролевая игра: воспроизведение легендарных встреч.	1
Физическая подготовка к игре 30 часов		
17.	Значение физической подготовки для волейбола.	1
18.	Значение физической подготовки для волейбола.	1
19.	Компоненты подготовки: сила, выносливость, гибкость, реакция.	1
20.	Компоненты подготовки: сила, выносливость, гибкость, реакция.	1
21.	Средства восстановления после занятий.	1
22.	Средства восстановления после занятий.	1
23.	Силовые тренировки: развитие плеч, пресса, ног.	1
24.	Силовые тренировки: развитие плеч, пресса, ног.	1
25.	Силовые тренировки: развитие плеч, пресса, ног.	1
26.	Силовые тренировки: развитие плеч, пресса, ног.	1
27.	Силовые тренировки: развитие плеч, пресса, ног.	1
28.	Силовые тренировки: развитие плеч, пресса, ног.	1
29.	Аэробные упражнения: бег, челночный бег, прыжки.	1
30.	Аэробные упражнения: бег, челночный бег, прыжки.	1
31.	Аэробные упражнения: бег, челночный бег, прыжки.	1
32.	Аэробные упражнения: бег, челночный бег, прыжки.	1
33.	Аэробные упражнения: бег, челночный бег, прыжки.	1
34.	Аэробные упражнения: бег, челночный бег, прыжки.	1
35.	Аэробные упражнения: бег, челночный бег, прыжки.	1
36.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1
37.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1
38.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1
39.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1
40.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1
41.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1
42.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1
43.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1

44.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1
45.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1
46.	Координационные тренировки: вращение, балансировка, растяжка.	1
Мастерство игры и тактика 40 часов		
47.	Тактические приёмы и расстановка игроков.	1
48.	Тактические приёмы и расстановка игроков.	1
49.	Тактические приёмы и расстановка игроков.	1
50.	Особенности нападения и защиты.	1
51.	Особенности нападения и защиты.	1
52.	Особенности нападения и защиты.	1
53.	Команда и взаимодействие: роли и обязанности.	1
54.	Команда и взаимодействие: роли и обязанности.	1
55.	Парные и групповые тренировки на отработку технических приёмов.	1
56.	Парные и групповые тренировки на отработку технических приёмов.	1
57.	Парные и групповые тренировки на отработку технических приёмов.	1
58.	Парные и групповые тренировки на отработку технических приёмов.	1
59.	Парные и групповые тренировки на отработку технических приёмов.	1
60.	Парные и групповые тренировки на отработку технических приёмов.	1
61.	Парные и групповые тренировки на отработку технических приёмов.	1
62.	Парные и групповые тренировки на отработку технических приёмов.	1
63.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
64.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
65.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
66.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
67.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
68.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
69.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
70.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
71.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
72.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
73.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1

74.	Игровые ситуации и моделирование матчей.	1
75.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
76.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
77.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
78.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
79.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
80.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
81.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
82.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
83.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
84.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
85.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
86.	Командные матчи с использованием тактических схем.	1
Опыт настоящих соревнований 16 часов		
87.	Правила соревнований и судейство. Психология победителя и побеждённого.	1
88.	Требования к участникам соревнований.	1
89.	Участие в школьных турнирах и матчах.	1
90.	Участие в школьных турнирах и матчах.	1
91.	Участие в школьных турнирах и матчах.	1
92.	Участие в школьных турнирах и матчах.	1
93.	Участие в школьных турнирах и матчах.	1
94.	Участие в школьных турнирах и матчах.	1
95.	Внешние соревнования с другими классами и школами.	1
96.	Внешние соревнования с другими классами и школами.	1
97.	Внешние соревнования с другими классами и школами.	1
98.	Внешние соревнования с другими классами и школами.	1
99.	Внешние соревнования с другими классами и школами.	1
100.	Внешние соревнования с другими классами и школами.	1
101.	Анализ проведенных игр и выявленных ошибок.	1
102.	Анализ проведенных игр и выявленных ошибок.	1

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	170
Продолжительность каникул	
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2025 по 22.05.2026 г.
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	20.05.2024 – 22.05.2026 г

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	– спортивный зал; – спортивный инвентарь (волейбольные мячи мячи, обручи, скакалки).
Кадровое обеспечение	Сополева Кристина Александровна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Наблюдение за оригинальностью предлагаемых решений, анкетирование родителей и педагогов
Наблюдение за оригинальностью предлагаемых решений, анкетирование родителей и педагогов	Количественный учет инициативных предложений и организованных мероприятий учениками, анкеты среди участников программы
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	Медицинское обследование, сравнение показателей физического состояния до и после программы
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование и опросы по теоретическим знаниям, связанным с предметом программы
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Анкетирование родителей, беседы и встречи, обратная связь через отзывы и предложения
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Текущие тесты и зачёты по навыкам, турнирные соревнования, рейтинговая система успеваемости и поощрений

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра
- Мини-чемпионат

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения

- Технология группового обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровье сберегающая технология

Дидактические материалы:

- Инструкции

2.6. Список литературы

1. Александрова Н.В. *Волейбол: учебник для детей и подростков* — М.: Дрофа, 2022.
2. Сергеев С.В. *Первые шаги в волейболе* — СПб.: Альфа-принт, 2021.
3. Никитин В.А. *Современный детский волейбол* — Самара: Самарский университет, 2023.
4. Ковалёв Д.С. *Волейбол: секреты успеха для детей* — Екатеринбург: Уральский издательский центр, 2022.
5. Куликов Л.А. *Методика обучения волейболу в начальной школе* — Архангельск: Север, 2023.