

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специализированная школа № 1 им. Д. Карбышева с углубленным изучением  
французского языка г. Феодосии Республики Крым»  
(МБОУ специализированная школа № 1)

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей спортивно-эстетического  
цикла  
(Протокол от 02.06. 2022 г. № 06)  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Л.В.Федько

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 21.07.2022 № 325  
Директор МБОУ специализированная  
школа № 1 \_\_\_\_\_ Г.П. Скорик

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ В.В. Николаева  
21.07.2022 г.

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет  
МБОУ специализированная школа № 1  
(Протокол от 14.07.2022 г. № 12)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Волейбол для начинающих**

Направленность - физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы- 1 год  
Вид программы - модифицированная  
Уровень - стартовый  
Возраст обучающихся-10-12 лет  
Условия реализации программы - бюджет  
ID номер программы в АИС «Навигатор» -1085  
Составитель – Халилов Руслан Айдерович  
Должность – учитель физкультуры,  
педагог дополнительного образования

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Зарница» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
2. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ч. 1 ст. 4);
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Приказом Минпросвещения России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196 (в действующей редакции);
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
7. Приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. Уставом и нормативными локальными актами МБОУ специализированной школы №1

**Направленность дополнительной образовательной программы-** физкультурно-спортивная

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Волейбол для начинающих» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Волейбол» в нашей стране.

**Новизной** решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в кружке «Волейбол для начинающих» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

**Цель программы:** физическое развитие обучающихся средствами игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- повысить уровень физической подготовки учащихся;
- повысить интерес к волейболу;
- освоить основные технические приемы игры волейбол;

- подготовить команды для участия в соревнованиях;
- обучить правилам судейства игры;

**Развивающие:**

- развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России;
- развивать трудолюбие, инициативность, самостоятельность, чувство коллективизма, смелости в принятии решений и настойчивости в их выполнении;
- развивать лидерские качества и организаторские способности;
- создавать условия для социализации ребенка в коллективе сверстников;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;

**Воспитательные:**

- воспитать любовь к родному краю, бережного отношения к традициям и культуре народов России;
- воспитать потребность выполнение этических, нравственных норм общества;
- воспитать бережное отношение к природе;
- формировать гражданскую позицию, чувства патриотизма;
- формировать гармонично развитую личность;
- формировать способность действовать в экстремальных условиях;
- формировать морально - психологическую и физическую закалку;

**Условия реализации программы:**

Рассчитана на 1 год обучения. Всего 102 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю по 3 часа. Учащиеся на занятия объединяются в 1 возрастную группу независимо от пола, количеством до 15 человек.

**Формы и режим занятий:** занятия проходят в форме теоретического и практического материала два раза в неделю по 90 минут.

**Методы оценки:** соревнования, тестирования.

**Кадровое обеспечение.**

По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий среднее-специальное или высшее педагогическое образование.

**Материально – техническое обеспечение программы**

Занятия по теории и практике проводятся в спортивном зале, который в свою очередь имеет необходимый инвентарь и разметку. Зал, хорошо проветриваемый с ярким освещением, в наличии интерактивная доска и колонки для просмотра обучающих фильмов.

**Планируемые результаты**

**В области предметных результатов:**

*Знать:*

1. Основы знаний о здоровом образе жизни.
2. Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране.
3. Правила игры в волейбол.
4. Тактические приемы в волейболе.

*Уметь:*

1. Выполнять основные технические приемы волейболиста.
2. Проводить судейство матча.
3. Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

**В области метапредметных результатов:**

1. Знать нормы поведения в спортивном зале.
2. Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении задач.
3. Иметь интерес к военно-спортивным мероприятиям.

**В области личностных результатов:**

1. Позитивно оценивать свои способности и навыки.
2. Быть ориентированным на успех.
3. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

### Учебный план

Направленность	Форма и название объединения	Количество групп	Классы	Возраст обучающихся	Количество обучающихся	Часов в неделю	Часов в год
Физкультурно-спортивная	«Волейбол для начинающих»	1	5-7 классы	10-12 лет	15	3	102

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола	В процессе занятий
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	
	<b>Практические занятия:</b>	102
1	Общая физическая подготовка.	В процессе занятий
2	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	102
4	Судейская практика.	На соревнованиях
5	Участие в соревнованиях.	По плану
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

#### Содержание программы:

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

<p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для рук и плечевого пояса;</li> <li>- Упражнения для туловища;</li> <li>- Упражнения для ног;</li> <li>- Упражнения сидя и лежа;</li> <li>- Ходьба, бег.</li> </ul>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с предметами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения с короткой скакалкой;</li> <li>- Упражнения с длинной скакалкой;</li> <li>- Упражнения с гимнастической палкой;</li> <li>- Упражнения с малыми мячами;</li> <li>- Упражнения с набивными мячами.</li> </ul>
<p><b>Специальная физическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития силы мышц кистей;</li> <li>- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;</li> <li>- Упражнения для развития силы мышц туловища;</li> <li>- Упражнения для развития силы мышц ног;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>быстроты;</li> <li>- Упражнения для развития специальной выносливости;</li> <li>- Упражнения для развития специальной ловкости;</li> <li>- Упражнения для развития специальной</li> </ul>

- Упражнения для развития специальной	гибкости.
<b>Технические приемы игры:</b> - Техника нападения(стойки,перемещения); - передачи мяча; - подачи мяча; - нападающий удар; - техника защиты(стойки, перемещения); - прием мяча; - блокирование.	<b>Тактические приемы игры:</b> - тактика нападения: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия; - тактика защиты; - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.

### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

2022/2023 учебный год начинается 1 сентября 2022 года и заканчивается 26 мая 2023 года

Продолжительность учебного года -34 недели

Периоды учебных занятий и каникул на 2022-2023 учебный год:

I четверть – 1 сентября – 28 октября 2022 года;

II четверть – 7 ноября – 30 декабря 2022 года;

III четверть – 9 января – 17 марта 2023 года;

IV четверть – 27 марта – 26 мая 2023 года.

Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы – с 29 октября по 6 ноября 2022 года (9 дней);

Зимние каникулы – с 31 декабря 2022 года по 8 января 2023 года (9 дней);

Весенние каникулы – с 18 марта по 26 марта 2023 года (9 дней).

Регламентирование образовательного процесса на неделю.

Продолжительность учебной рабочей недели: 5-ти дневная рабочая неделя в 1 – 11-х классах.

### Режим работы педагогов, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:

Педагогическая деятельность осуществляется согласно расписанию занятий дополнительного образования, утверждённому приказом директора МБОУ специализированная школа № 1 на 2022/2023 учебный год, должностным инструкциям работников.

Занятия дополнительного образования (кружки, секции), индивидуальные и групповые занятия и т.п. организуются в другую для обучающихся смену с предусмотренным временем на обед, но не ранее чем через 0,5 часа после основных занятий

В учебные и каникулярные периоды педагогические работники осуществляют учебную (преподавательскую) и воспитательную работу, в том числе практическую подготовку обучающихся, индивидуальную работу с обучающимися, научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую педагогическую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом, методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.

### 3. Организация деятельности и режима занятий:

Организация деятельности и режима занятий в системе дополнительного образования осуществляется в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2, локальными нормативными актами МБОУ специализированная школа № 1 и регламентируется учебным планом дополнительного образования.

**4. Сроки реализации программы дополнительного образования:** с 01.09.2022г по 26.05.2023г.

#### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортивном зале и на школьной площадке МБОУ специализированная школа № 1, который в свою очередь имеет весь необходимый инвентарь и разметку. Зал, хорошо проветриваемый с ярким освещением. Теоретические занятия проходят там же, в наличие интерактивная доска и колонки для просмотра обучающих фильмов. Имеются условия для использования дистанционных образовательных технологий, такой процесс обучения, основан на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся.

#### **Список литературы для педагога, учащихся и родителей:**

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.—М.: Просвещение, 1989.- 128 с..