

Принята Педагогическим советом МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина  31.08.2023 г. (протокол № 1)	Утверждаю Директор МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина  _____ О.В. Гришанова  Приказ от 01.09.2023 г № 209
--	--

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА МБОУ СШ № 1 им.М.М. Пришвина  
«Летящий мяч».***

Направленность: спортивно-оздоровительная  
Возраст обучающихся 13-14 лет  
Срок реализации программы- 1 год

## **Содержание**

### **Оглавление.**

#### **1.Целевой раздел.**

- 1.1.Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Адресность программы .
- 1.4. Характеристика специфики предоставляемого образования.

#### **2. Содержательный раздел.**

- 2.1. Содержание предоставляемого образования по дополнительной общеобразовательной программе.
- 2.2. Планируемые результаты.
- 2.3. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.
- 2.4. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

#### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Учебный план.
- 3.2. Календарный учебный график.
- 3.3. Контингент учащихся.
- 3.4. Характеристика педагогического потенциала работающих специалистов.

#### **4. Тематическое планирование.**

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) представляет собой нормативно-управленческий документ, который определяет общее назначение, содержательную и организационную характеристики деятельности организации. В документе освещаются вопросы методического, кадрового, материального обеспечения деятельности Программы, приводятся механизмы отслеживания результатов реализации данной Программы.

В разработке Программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Конвенция ООН о правах ребенка,
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ,
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 гг. (распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р),
- федеральные государственные образовательные стандарты (далее — ФГОС) начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286), основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287), среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413).
- Устав МБОУ СШ №1 им. М.М. Пришвина.

Программа «Летающий мяч» направлена на формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении

общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Данный модуль органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательной организации и составлен с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка 12 и 13 лет (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. На занятиях используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

### *1.2. Цель Программы.*

Цель Программы - создать условия для развития двигательных качеств и укрепления здоровья.

Задачи Программы:

- Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
- Развивать двигательные способности.
- Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

### *1.3. Адресность Программы*

Программа рассчитана на детей 13-14 лет.

### *1.4. Характеристика специфики предоставляемого образования*

Данная Программа направлена на приобретение учащихся теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной Программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игры.

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1. Содержание предоставляемого образования.

#### **История игр.**

#### **Сила, выносливость, быстрота.**

*Общая физическая подготовка*

*Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения на снарядах и тренажёрах*

*Спортивные и подвижные игры*

*Специальная физическая подготовка*

*Упражнения направленные на развитие силы*

*Упражнения направленные на развитие быстроты*

*Упражнения направленные на развитие прыгучести*

*Упражнения направленные на развитие ловкости*

*Упражнения направленные на развитие выносливости*

*Техническая подготовка*

*Приемы и передачи мяча*

*Подачи мяча*

*Стойки и перемещения*

*Нападающие удары*

*Блоки. Одиночное блокирование и парное блокирование.*

*Тактическая подготовка*

*Тактика подач*

*Тактика приёмов и передач*

*Правила игры*

*Правила игры в волейбол. Учебная игра.*

*Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.*

*Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.*

*Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.*

*Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.*

*Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.*

*Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.*

*Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.*

*Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.*

*Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.*

*Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.*

*Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.*

*Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.*

*Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.*

*Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.*

*Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра*

*Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.*

*Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.*

*Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.*

*Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.*

*Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.*

*Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.*

*Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.*

*Система игры в защите. Учебная игра*

## *2.2. Планируемые результаты.*

Личностными результатами Программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством

формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### Познавательные УУД:

- 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; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### *2.3 Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.*

Спортивный зал – 2 (УК № 1, УК № 2)

Волейбольные сетки - 2

Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.

Волейбольные мячи 10 штук.

### *2.4. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.*

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. 2015г.
2. Куц И. В. Дополнительное образование в летнем лагере. – Волгоград: «Учитель», 2006г.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. Фураев Ю.В. «Тактическая подготовка волейболистов». «ФиС» Москва 2014.
5. Волейбол. Клещев Ю. И., «ФиС» Москва 2012.
6. «Волейбол – юным». Хапко В.Е. – К., Здоровье, 1987г., 120 с.
7. «Волейбол. Методическое пособие обучению игре». Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. «Терра Спорт» Москва 2015.

8. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов». Матвеев Л.Н., «ФиС» Москва 2014.

9. «Пляжный волейбол». Костюков В.В., «ФиС» Москва 2015.

10. «Спортивные игры: Техника, тактика обучения». Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. 2001г., 520 с.

11. «Тактическая подготовка волейболистов». Ю.В. Фураев, «ФиС» Москва 2014.

12. «Упражнения для волейболистов». А.П. Якушев, А.В. Ивойлов «ФМС» Москва 2013.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Учебный план

<i>Направленность</i>	<i>Дополнительная общеобразовательная программа</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
Физкультурно-спортивная	«Летающий мяч»	1	34
		1	34
Итого:		2	68

Продолжительность занятий для детей 13-14 лет составляет 45 минут.

Учебные занятия проводятся по расписанию, составленному в соответствии с учебными планами и программами.

Расписание занятий составляется на весь учебный год.

#### *Формы занятий.*

Формы организации работы - групповая и индивидуальная.

Занятия проводятся в различных формах: беседы, занятие - игра, соревнование.



### *3.2.Календарный учебный график*

<i>Компоненты КУГ</i>	<i>1 год обучения</i>
Начало учебного года	01.09.2023 г.
Окончание учебного года	24.05.2024 г.
Продолжительность учебного года	34 учебные недели
Объём недельной образовательной нагрузки	2 часа

### *3.3.Контингент учащихся*

Обучающиеся занимаются в группе до 25 человек. Количество групп ежегодно определяется по социальному заказу родителей. Работа в группах осуществляется на основании заявления родителей, на договорной основе.

### *3.4. Характеристика педагогического потенциала работающих специалистов*

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками организации. Иные работники организации, в том числе осуществляющие финансовую и хозяйственную деятельность, охрану жизни и здоровья детей, обеспечивают реализацию Программы.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 г. №761н.

Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тем.

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество часов	теорет ических	практ ических
1.	<b>История игр.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.	<b>Сила, выносливость, быстрота</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	2	1	1
	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры	1		1
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	1		1
	Упражнения направленные на развитие силы	1		1
	Упражнения направленные на развитие быстроты	1		1
	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1		1
	Упражнения направленные на развитие ловкости	1		1
	Упражнения направленные на развитие выносливости	1		1
3	<b>«Летающий мяч»</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>16</b>
	<i>Техническая подготовка.</i> Приемы и передачи мяча.	1		1
	Подачи мяча. Стойки и перемещения.	1		1
	Нападающие удары. Блоки. Одиночное блокирование и парное блокирование.	1		1
	<i>Тактическая подготовка.</i> Тактика подач. Тактика приёмов и передач	1	1	
	Правила игры	1	1	
	Правила игры в волейбол. Учебная игра. Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1	1	
	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1		1

	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1		1
	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1		1
	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1		1
	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1		1
	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1		1
	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1		1
	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1		1
	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1		1
	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		1
	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		1
	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		1
	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		1
	Итого:	34	5	33