Берёзовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

протокол №12

от «23» мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БМАОУ СОШ №32

_____ / О. В. Лылова /

приказ № _26_ от «23» мая 2026 г.

Подписано цифровой подписью:
Лылова Ольга Валентиновна
23 Май 2026 г. 16:55:17
C=RU, OU=директор, O=БМАОУ СОШ №32,
CN=Лылова Ольга Валентиновна,
E=bgo_ou32@mail.ru

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: ознакомительный

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7–10 лет (1–4 классы)

Срок реализации: 1 год (34 учебные недели)

Объём программы: 34 часа (1 час в неделю)

Составитель: педагог дополнительного образования

Кравченко Николай Владимирович

г. Берёзовский, п. Монетный, 2026 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Устав и локальные акты образовательной организации

1.2. Направленность и актуальность программы

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и относится к ознакомительному уровню. Она знакомит обучающихся 1–4 классов с одним из самых популярных игровых видов спорта, формирует интерес к систематическим занятиям физической культурой и закладывает основу для дальнейшей спортивной специализации.

Актуальность программы обусловлена необходимостью компенсации дефицита двигательной активности младших школьников. Волейбол развивает ловкость, быстроту реакции, координацию, прыгучесть, выносливость, а также воспитывает командные качества: взаимовыручку, ответственность перед товарищами, умение действовать по правилам.

Специфика организации обучения в младших классах: преобладают игровые и соревновательные формы, упражнения выполняются с облегчёнными мячами (мини-волейбол), низко опущенной сеткой и на сокращенных площадках. Теоретический материал даётся в форме коротких бесед в начале занятия.

1.3. Цель программы

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом, освоение основ техники игры и развитие физических качеств в доступной для младших школьников форме.

1.4. Задачи программы

Обучающие:

- сформировать представление о волейболе, его истории, правилах игры, спортивной терминологии;
- научить базовым техническим приёмам: стойке и перемещениям, передаче мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подаче, приему и передачи мяча в парах, через сетку;

- освоить простейшие тактические взаимодействия: выбор места, взаимодействие в паре, переходы в зоне.

Развивающие:

- развивать ловкость, быстроту, координацию, гибкость, скоростно-силовые качества;
- совершенствовать функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, чувство коллективизма и спортивной этики;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и здоровом образе жизни.

1.5. Адресат программы

Программа адресована обучающимся 1–4 классов в возрасте 7–10 лет, отнесённым по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам (для подготовительной группы нагрузка дозируется). Специальная физическая подготовленность не требуется. Условия приёма: добровольное желание ребёнка и разрешение родителей (законных представителей), медицинская справка. Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья могут осваивать программу в адаптированной форме.

1.6. Объём, срок и режим реализации

Срок реализации программы — 1 год (34 учебные недели). Объём — 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность занятия — 45 минут (для 1 классов с динамической паузой). Формы организации занятий: групповая (12–20 человек), фронтальная, поточная, в парах и подгруппах; форма обучения — очная. Основные формы занятий: тренировочное занятие, занятие-игра, соревнование, открытое занятие.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2.1. Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения волейбола и его место на Олимпийских играх;
- правила игры, поведение игроков, расстановку и переходы в упрощённом варианте;
- судейские жесты и основную спортивную терминологию;
- правила поведения на занятиях, технику безопасности, гигиенические требования.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять стойку волейболиста и перемещения в ней;
- выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в движении;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- вести облегчённый мяч, выполнять набивание;
- играть в мини-волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения.

2.2. Личностные результаты

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательности, умения работать в команде;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, выдержки, умения преодолевать трудности.

2.3. Метапредметные результаты

- умение действовать по инструкции и удерживать учебную задачу;
- умение контролировать и оценивать свои действия и действия товарищей;
- умение взаимодействовать в паре и команде, договариваться и соблюдать правила;
- применение полученных умений в самостоятельных играх и подвижных занятиях.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел (вид подготовки)	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Вводное занятие	1	—	1	Беседа
2	Теоретическая подготовка	3	3	—	Беседа, викторина
3	Общая физическая подготовка	8	1	7	Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	4	—	4	Тестирование
5	Техническая подготовка	12	—	12	Педагогическое наблюдение
6	Соревновательная (интегральная) подготовка	4	—	4	Учебные игры
7	Контрольное занятие	1	—	1	Тестирование
8	Итоговое занятие	1	—	1	Открытое занятие
	Всего часов:	**34**	**4**	**30**	
Итого:	34	4	30		

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Вводное занятие (1 ч)

Теория: инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале, требования к форме и обуви, знакомство с группой, содержание и план работы на год. Практика: строевые упражнения, подвижные игры на знакомство.

4.2. Теоретическая подготовка (3 ч)

- Волейбол в мире и России. Знаменитые волейболисты. Роль игры в олимпийском движении.
- Правила игры в мини-волейбол: площадка, сетка, игроки, счёт, подачи, касания, переходы.
- Судейские жесты, поведение игрока, честная игра. Гигиена и самоконтроль, режим дня, предупреждение травматизма.

4.3. Общая физическая подготовка (8 ч)

Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты, расчёт. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, бег с ускорениями и заданиями. Общеразвивающие упражнения без предметов и со скакалкой, упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты: «Салки», «Воробушки», «Охотники и утки», «Метко в цель», эстафеты с мячами. Упражнения на равновесие, координацию, прыжки через скакалку.

4.4. Специальная физическая подготовка (4 ч)

Упражнения для развития прыгучести: прыжки с доставанием предметов, прыжки на одной и двух ногах. Упражнения на быстроту реакции: старты по сигналу, ловля мяча, игры с мячом. Упражнения с волейбольным (облегчённым) мячом: броски и ловля в парах, подбрасывание и ловля с различными заданиями, набивание мяча. Упражнения для развития силы пальцев и кистей (со сжатием мяча, отжимания в упор с постепенной дозировкой).

4.5. Техническая подготовка (12 ч)

- Стойка волейболиста (высокая, низкая), перемещения шагом, бегом, приставными шагами, с остановками.
- Передача мяча сверху двумя руками: в парах, у стены, в кругу, с набросом; передача над собой и в движении.
- Передача мяча снизу двумя руками (подсекание): приём наброса, приём мяча после удара о пол, передачи в парах и тройках.
- Нижняя прямая подача: имитация, подача по мячу, подача через сетку (с расстояния 3–6 м), подача в заданную зону.
- Приём мяча после подачи, вторая передача. Отбивание мяча в прыжке (первое знакомство). Нападающий удар по упрощённой схеме — знакомо-игровое освоение.
- Индивидуальные тактические действия: выбор места на площадке, умение играть в своей зоне.

4.6. Соревновательная (интегральная) подготовка (4 ч)

Учебные игры в мини-волейбол (3×3, 4×4) с низко опущенной сеткой и облегчённым мячом. Игры с элементами соревнований: «Мяч в воздухе», «Круговая передача», «Кто больше передач». Внутригрупповые турниры. Судейство игр товарищами под руководством педагога.

4.7. Контрольное занятие (1 ч)

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке: челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, наклон вперёд, поднимание туловища, контрольные упражнения с мячом (передачи в стену за 30 с, набивание).

4.8. Итоговое занятие (1 ч)

Подведение итогов года, награждение, товарищеские игры, показательные выполнения изученных приёмов, открытое занятие для родителей.

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 часа)

№	Тема занятия	Содержание	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с группой	Теория + строевые упражнения, подвижные игры	Беседа
2	Волейбол — игра в мире и России	Беседа + ОФП: бег, ОРУ, подвижная игра	Беседа
3	Стойка волейболиста. Перемещения	ОРУ, перемещения, подвижные игры	Наблюдение
4	Перемещения с остановками. Игры с мячом	Перемещения, ловля и передача мяча в парах	Наблюдение
5	Передача мяча сверху двумя руками на месте	ОРУ, имитация и передача в парах	Наблюдение
6	Передача сверху: передача в кругу, над собой	Передачи в кругу, подвижная игра с мячом	Наблюдение
7	Передача мяча снизу двумя руками (подсекание)	Имитация, приём наброса в парах	Наблюдение
8	Приём и передача мяча снизу в парах	Передачи в парах и тройках, эстафеты с мячом	Наблюдение
9	Контрольно-тестовые упражнения по ОФП	Челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места	Тестирование
10	Прыгучесть: прыжки с доставанием предметов	Прыжковые упражнения, игры с прыжками	Наблюдение
11	Быстрота реакции: старты по сигналу	Старты, ловля мяча, игры «Салки», «Воробушки»	Наблюдение
12	Нижняя прямая подача: имитация	ОРУ с мячом, имитация подачи, подача по мячу	Наблюдение
13	Нижняя прямая подача с 3–6 м	Подача с расстояния, подачи в парах	Наблюдение
14	Подача в заданную зону. Приём мяча после подачи	Подачи и приём в парах, учебная мини-игра	Наблюдение
15	Подвижные игры и эстафеты с волейбольным мячом	Эстафеты с передачами и подачами	Наблюдение
16	Правила мини-волейбола. Расстановка и переходы	Беседа + разучивание переходов, игра 4×4	Беседа
17	Судейские жесты. Честная игра	Беседа + учебная игра с судейством учащихся	Беседа

18	Учебная игра 3×3 через низкую сетку	Игра с облегчённым мячом, разбор ошибок	Учебная игра
19	Передача сверху в движении	Передачи в движении, передачи через сетку	Наблюдение
20	Приём мяча после удара о пол	Приём мяча, игры с отскоком мяча	Наблюдение
21	Передачи в тройках, вторая передача	Передачи в тройках, простейшая тактика	Наблюдение
22	Отбивание мяча в прыжке. Набивание мяча	Набивание, отбивание у стены, в парах	Наблюдение
23	Контрольно-тестовые упражнения с мячом	Передачи в стену за 30 с, набивание, набивание ногой	Тестирование
24	Нападающий удар по упрощённой схеме	Игровое освоение удара, бросок-удар в прыжке	Наблюдение
25	Учебная игра 4×4. Выбор места на площадке	Игра с установкой играть в своей зоне	Учебная игра
26	Взаимодействия в паре и команде	Передачи с выходом, игры с заданием	Наблюдение
27	Упражнения в парах со скакалкой. ОФП	ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку, эстафеты	Наблюдение
28	Товарищеский турнир внутри группы	Игры 3×3 и 4×4 по круговой системе	Учебная игра
29	Игры с элементами соревнований	«Мяч в воздухе», «Круговая передача», «Кто больше передач»	Наблюдение
30	Комбинированное занятие: техника + игра	Передачи, подачи, приём, учебная игра	Наблюдение
31	Итоговое тестирование по ОФП и СФП	Контрольно-тестовые упражнения	Тестирование
32	Подготовка к итоговому занятию. Товарищеские игры	Игры, повторение изученных приёмов	Наблюдение
33	Итоговое занятие. Открытое занятие	Показательные выполнения, награждение	Открытое занятие
34	Подведение итогов года	Товарищеские игры, беседа об итогах, планы на будущее	Беседа

Примечание: в вариативной части занятия педагог может заменять подвижные игры и упражнения по погодным условиям и подготовленности группы. Распределение тем по неделям корректируется календарным учебным графиком организации.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал с разметкой, волейбольная сетка (возможна регулируемая высота 1,8–2,0 м), облегчённые (пластиковые, резиновые) и стандартные волейбольные мячи из расчёта 1 мяч на 2–3 обучающихся, скакалки, набивные мячи до 1 кг, конусы, фишки, свисток, секундомер, сантиметровая лента, ракетки-метки, аптечка первой помощи, форма для игры (спортивная одежда и обувь с нескользящей подошвой).

6.2. Информационное обеспечение

Оборудованный информационный стенд, видео- и фотоматериалы для показа техники (на экране), печатные наглядные пособия: схема площадки, судейские жесты, правила игры.

6.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог, имеющий профессиональные знания в области физической культуры и спорта (педагог дополнительного образования, учитель физической культуры, тренер).

6.4. Формы отслеживания и оценки результатов

- педагогическое наблюдение в ходе занятий;
- входная диагностика (сентябрь–октябрь) и итоговое тестирование (апрель–май) по ОФП и упражнениям с мячом;
- текущий контроль в форме подвижных игр и эстафет;
- участие в учебных и товарищеских играх, итоговое открытое занятие.

Оценка результатов носит стимулирующий характер: баллы и нормативы используются для сравнения ребёнка с его собственными предыдущими результатами («личный прогресс»), а не для ранжирования. Результаты фиксируются в журнале, по итогам года педагог даёт краткую характеристику прогресса каждого обучающегося.

6.5. Методические материалы

- методы: словесный (беседа, объяснение), наглядный (показ, видеофрагменты), практический (упражнения, игры), игровой и соревновательный методы;
- приёмы: образные сравнения («руки — как качели», «пружинка в ногах»), звуковые сигналы, посильные дозировки, поощрение;
- типовая структура занятия: подготовительная часть (8–10 мин) — построение, разминка; основная (25–28 мин) — ОФП/СФП и техническая работа с мячами; заключительная (5–7 мин) — игра, упражнения на внимание, итоги.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Голомазов В. А., Ковалев В. Д. Волейбол в школе. — М.: Просвещение.
- Ермаков А. В. Волейбол в школе: обучение техническим приёмам. — Волгоград: Учитель.
- Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. — М.: Академия.
- Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы. — М.: ВАКО.
- Мини-волейбол в школе: методическое пособие для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования.
- Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительное направление / под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение.

Педагог вправе дополнять список актуальными методическими изданиями и интернет-ресурсами по согласованию с организацией.