

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЗАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
АЛЕКСАНДРА АНТОНОВИЧА СЕМИРАДСКОГО

РАССМОТРЕНА  
На заседании педагогического  
совета  
Протокол от 30.08.2024 г № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МАОУ Казанцевской СОШ  
от 30.08.2024 г № 50-28  
Директор МАОУ Казанцевской СОШ

\_\_\_\_\_ А.А.Белоногова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Общая физическая подготовка»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: педагог дополнительного образования  
Иванов Николай Николаевич

Казанцево  
2024

## Пояснительная записка

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Уставом и локальными актами учреждения.

### **Направленность (профиль) программы**

- Программа физкультурно-спортивной направленности - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

### **Новизна**

На основании комплексного подхода к подготовке обучающегося, развиваются не только физические качества, но и волевые:

целеустремленность, инициативность, самостоятельность, решительность и выдержка.

### **Актуальность**

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников, формировании навыков ЗОЖ, популяризации спорта.

### **Отличительные особенности программы**

Для изучения и совершенствования тактических действий игры используются цифровые технологии: просмотр видео игр, фото расстановок и комбинаций.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана для обучающихся 11-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Занятия проводятся с группами. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

### **Срок реализации программы – 1 год**

### **Формы, методы, технологии**

Форма обучения – очная.

Применяются цифровые технологии (просмотр видео, фото);  
В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная форма работы. Занятия по программе включают теоритические и практические часы.

Теоритические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающихся игр, викторин.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе, при благоприятных погодных условиях.

### **Режим занятий**

Возраст 8-12 лет:

Занятия проводиться два раза в неделю. Продолжительность – 45 минут.

Возраст 13-17 лет:

Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность – 90 минут.

**Цель:** сформировать умение управлять необходимыми двигательными действиями в различных условиях.

**Задачи:**

- содействие правильному физическому развитию;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к районным соревнованиям по волейболу.

**Содержание программы  
(Возраст 8-12 лет)**

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	45 минут	2 раза в неделю	36		72

**Учебный план**

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Входной контроль.	1	1	2
2	Общая физическая подготовка		11	11
3	Специальная физическая подготовка		10	10
4	Техника игры	2	12	14
5	Тактика игры	2	12	14
6	Игровая подготовка		19	19
7	Промежуточная аттестация		1	1

8	Итоговый контроль		1	1
	Итого	5	67	72

### Содержание программы (Возраст 13-17 лет)

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	4 часа	90 минут	2 раза в неделю	36		144

### Учебный план

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Входной контроль.	1	1	2
2	Общая физическая подготовка		22	22
3	Специальная физическая подготовка		20	20
4	Техника игры	4	28	32
5	Тактика игры	4	28	32
6	Игровая подготовка		33	33
7	Промежуточная аттестация		2	2
8	Итоговый контроль		1	1
	Итого	9	135	144

## Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами.
- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- уметь максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Предметные результаты:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Метапредметные результаты:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;- понимать физическую культуру как

средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;- бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих;

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- овладеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Волейбольная сетка - 1 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-3 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 20 шт.
- Мячи набивные различной массы - 10 шт.
- Мячи волейбольные - 18 шт.
- Насос ручной со штуцером - 1 шт.
  
- Баскетбольные мячи – 12 шт.
  
- Теннисный стол – 1 шт.
  
- Теннисные ракетки – 2 шт.

### **Информационное обеспечение**

- аудио-, видео-, фото-, интернет источники с помощью планшетов, компьютеров, телефонов.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование и первую квалификационную категорию.

**Форма промежуточной аттестации** – комплексный зачет.

**Итоговый контроль** – комплексный зачет.

**Промежуточная аттестация** проводится в середине учебного года в форме зачета.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года.

Для успешной прохождения промежуточной аттестации и итогового контроля учащиеся должны набрать не мене 9 баллов.

#### Контрольные нормативы (возраст 8-12 лет)

Вид	3 балла	4 балла	5 баллов
Верхняя передача мяча от стены	6 раз	8 раз	10 раз
Нижняя прямая подача через сетку из 5 раз	2	4	5
Передача мяча над собой	5	7	10

#### Контрольные нормативы (возраст 13-17 лет)

Вид	3 балла	4 балла	5 баллов
Верхняя передача мяча в парах	10 раз	15 раз	20 раз
Нижняя (верхняя) прямая подача через сетку из 5 раз	3	4	5
Прием мяча с подачи из 5 раз	3	4	5



--	--	--	--

## **Методические материалы**

Учебно-тренировочное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть - это разминка, в ходе которой педагог занимается с ребятами общей физической подготовкой (бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, бег спиной вперед, приставные шаги, выпрыгивание, многоскоки).

Основная часть занятия - это обучение ребят приемам игры в волейбол. Успех игры во многом зависит от мастерства передач мяча в быстромеменяющихся игровых обстановках, от быстроты оценки ситуации.

Заключительная часть - подведение итогов занятия. При обучении игровым приемам могут быть использованы методы обучения: рассказ, показ, объяснение. Цель объяснения заключается в том, чтобы обучающиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема, особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение.

Для объяснения нового материала используются такие методы обучения: - метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое; - метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

К концу обучения ребята:

- овладеют техникой передвижения, остановками, поворотами;
- освоят взаимодействие игроков;
- узнают терминологию судей, игры, правила игры;
- примут участие в школьных соревнованиях по волейболу;
- узнают технику и тактику игры.

**Формы контроля:**

- учебные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение упражнений;
- участие в районных соревнованиях.

**Список литературы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных

предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

3. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол".

4. "Правила вида спорта "волейбол" (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 N 948)

5. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 343 с.

6. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Физическая культура и спорт, 2012. - 480 с.

7. Клещев, Ю.Н. Волейбол в школе / Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 231 с.

8. Кенеман, А.В. Детские народные подвижные игры / А.В. Кенеман. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 163 с.

9. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - Москва: Академия, 2012. - 180 с. 20.

10. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 192 с.

