

Управление образования администрации Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества городского поселения
«Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол №1
05.09.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Семейный спорт»**
физкультурно-спортивной направленности
Уровень усвоения: стартовый
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет.
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Переверзева Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного образования

р.п. Чегдомын,
2025 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик»

Пояснительная записка.

В Концепции государственной семейной политики Российской Федерации указано: «Приоритетами государственной семейной политики на современном этапе являются утверждение традиционных семейных ценностей и семейного образа жизни, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций в семейных отношениях и семейном воспитании, создание условий для обеспечения семейного благополучия, ответственного родительства, повышения авторитета родителей в семье и обществе и поддержания социальной устойчивости каждой семьи».

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказа Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2«Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжения Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки

Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

- Методических рекомендаций по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06).

- Приказа краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. №220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае».

- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее - ЦРТДиЮ).

Направленность программы физкультурно-спортивная. Программа одноуровневая, стартового уровня освоения.

Актуальность. Семья и семейные ценности – это два понятия, которые не могут существовать друг без друга. Семейные ценности теряют свое значение, если не будет семьи. А семья не имеет возможности существовать без основополагающих ценностей, которые могут сохранить ее целостность и духовное здоровье.

Процесс формирования семейных ценностей у ребенка предполагает включенность в него двух социальных партнеров, с одной стороны, – это образовательная организация, а с другой, – семья. Однако необходимо отметить что, в современных условиях семья, переживающая кризис, приводящий к ее трансформации, не в полной мере осознает свою значимость и необходимость взаимодействия с образовательной организацией по формированию семейных ценностей у подрастающего поколения. Сделать это можно через разные формы работы с родителями.

Особенность программы. Программа «Семейный спорт» предлагает работу с семьями через создание физкультурно-спортивного клуба для родителей и детей. В содержание программы входят: проведение занятий по обучению техническим и тактическим приемам игры в волейбол, пионербол, проведение физкультурно-массовых мероприятий.

Программа «Семейный спорт» способствует формированию социально-активной личности. Отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Адресат программы: дети и подростки в возрасте от 7 до 17 лет (обучающиеся ЦРТДиЮ), имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой, и их родители (законные представители).

Форма обучения - очная.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	3 ч.	1	3 ч.	36 ч.	108 ч.
Итого по программе					108 ч.

Цель программы: формирование семейных ценностей через физкультурно-спортивную деятельность.

Задачи:

- укрепить интерес детей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с родителями;
- познакомить с основными приемами игры в волейбол/пионербол;
- развивать основные физические качества: ловкость, внимание, выносливость, быстроту реакции;
- учить правилам общения в совместной деятельности.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточного контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Входной контроль	2	1	1	
2.	Основы теоретических знаний	4	3	1	
3.	Общая физическая подготовка	14	1	13	
4.	Спортивные игры	21	2	19	
5.	Подвижные игры	10	2	8	
6.	Специальная физическая подготовка – пионербол, волейбол	12	2	10	
7.	Техническая и тактическая подготовка	25	3	22	Тест
8.	Физкультурно-массовая работа:	14	2	12	
9.	Контроль	6		6	Соревнования
	ВСЕГО ЧАСОВ	108	17	91	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.

Теория. Знакомство с обучающимися и их родителями. Правила поведения во время занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности.

Практика. Входной контроль: тесты ОФП (Приложение 1).

Раздел 2. Основы теоретических знаний – 4 ч.

Теория. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол (особенности инвентаря). Правила игры в пионербол и волейбол по правилам. Гигиена мест занятий. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Правила здорового и безопасного образа жизни. Профилактика вредных привычек.

Практика. Судейство игры пионербол и волейбол по правилам.

Раздел 3. Общая физическая подготовка –14 ч.

Теория. Значение упражнений разминки для подготовки мышц всего тела, рук и ног к физической нагрузке. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Техника безопасного выполнения упражнений с предметами.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения. Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, бег, перепрыгивая через скакалку. Упражнения с гантелями (1 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук; с набивными мячами, гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами; на гимнастической стенке и скамейке, перекладине.

Раздел 4. Спортивные игры - 21 ч.

Теория. Правила проведения спортивных игр (пионербол, волейбол) и основные технические приемы игры.

Практика. Игра в пионербол и волейбол: расстановка игроков, перемещения, техника подачи, ловли и передачи мяча, игра на счет, практика судейства учебных игр.

Раздел 5. Подвижные игры - 10 ч.

Теория. Правила игр «Ловишки», «Не попадись», «Удочка», «Кто самый меткий», «День и ночь», «Вызов номеров».

Практика. Проведение подвижных игр, специальных эстафет с выполнением заданий с мячами в разнообразных сочетаниях, с элементами пионербола и волейбола.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка- 12 ч.

Теория. Значение специальных упражнений (в том числе с предметами и отягощением) для физического совершенствования волейболиста.

Практика. Подготовительные упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом - индивидуально (в стену) и с партнером. То

же, но с изменением расстояния, траектории и направления. В парах и тройках. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. (над собой или в стену). Передачи баскетбольного мяча на расстояние 1 м. Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением

и перекатом; имитацией передачи в стойке. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами, выполнение определенного задания по сигналу: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча(сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Раздел 7. Техническая и тактическая подготовка- 25 ч.

Теория. Правильность и последовательность выполнения технических и тактических приёмов игры (подач, передач, нападающего удара и его блокирования), профилактика травматизма.

Практика. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре, вперед-вверх после собственного набрасывания, то же от партнера. Передача мяча в стену. Перемещения и стойки (стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию. Подачи: пионербольная и волейбольная нижняя прямая (боковая). Нападающий удар и его блокирование.

Индивидуальные действия: выбор места на волейбольной площадке; способы перемещения на площадке; техника нижней прямой подачи; выбор места для приема подачи; передача мяча в стену и над собой. Групповые действия и командные действия: взаимодействие игроков на площадке; расположение игроков при приеме подачи; передачи мяча в парах и тройках; командная игра в пионербол и волейбол по упрощенным правилам.

8. Физкультурно-массовая работа – 14 ч.

Теория. Повторение правил игры в пионербол и волейбол.

Практика. Спортивно – познавательные мероприятия (праздники):«За здоровьем всей семьей», «В поисках семейных ценностей», «Семейные старты», «От мячика до мяча». Соревнования по пионерболу и волейболу.

Практика. Принятие тестов ОФП, определяющие уровень подготовки обучающихся (Приложение 2). Итоговые соревнования по волейболу.

Планируемые результаты

Качественные показатели:

- участники программы приобретут умения и навыки в игровых видах спорта: волейбол, пионербол;
- повысится уровень знаний в области здорового и безопасного образа жизни;
- произойдет сплочение семей и зарождение традиции регулярных семейных занятий физической культурой и спортом и организации активного досуга.
- усвоят правила общения в совместной деятельности.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2025	31.05.2025	36	36	108	1раз в неделю по 3 часа

Формы проведения занятий

Учебные занятия(традиционные групповые занятия, игровые, тренировочные, методом круговой тренировки). Беседы, учебные игры. Спортивно-массовые мероприятия: спортивно-познавательные мероприятия, соревнования, воспитательные мероприятия.

Материально-техническое обеспечение

волейбольная сетка;

- волейбольные мячи – 12 шт.;

- табло для счета;

- секундомер;

- свисток;

-дополнительный инвентарь: гимнастические скамейки, палки и маты;

баскетбольные, резиновые, набивные мячи и мячи – фитболы; скакалки, кегли, рулетка, бадминтонные ракетки, теннисные мячи и шарики, клюшки, конусы для разметки, дартс и т.п.

ТСО: мультимедийное устройство, магнитофон.

Формы контроля

Текущий контроль. В начале года (сентябрь) и в мае проводится контрольное тестирование. Нормативы по общей физической подготовке в Приложении № 3.

Промежуточный контроль в середине года в форме тестирования по технико-тактической подготовке и в конце учебного года в форме соревнований.

Оценочные/контрольно-измерительные материалы

Тест по технико-тактической подготовке (Приложение 4)

Протокол соревнований (Приложение 2).

Методическое обеспечение программы

Занятия по программе проводятся в форме тренировочных и учебных занятий, соревнований и физкультурно-спортивных праздников.

Для организации занятий по данной программе требуются: инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях и оказанием первой помощи при спортивных травмах; тесты контрольного тестирования и технико-тактической подготовки, протоколы соревнований, комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, карточки задания: жесты судьи и правила игры в пионербол и волейбол, сценарии спортивно-познавательных мероприятий.

Список источников

Для педагогов:

1. Сборник материалов по формированию семейных ценностей личности обучающихся в детско-взрослом сообществе[Электронный ресурс].Режим доступа: URL: <https://gorod-detstva.profiedu.ru/>(10.09.2025)
2. Микляева Н.В. Создание условий эффективного взаимодействия с семьей: методическое пособие воспитателей ДОУ – М.: Айрис – пресс, 2006
3. Прищепа С. «Физкультурные занятия родителей с детьми», журнал «Здоровье дошкольника» № 5 – 2008 г.
4. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 N 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года».

Для обучающихся:

1. Зимонина В.Н. Программа «Расту здоровым» - М.: «Просвещение», 2001г.

Приложение 1

Календарный учебный график

Название разделов программы	Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		Сентябрь		Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь						
Дата																			
Вводное занятие		+	+																
Основы теоретических знаний				+	+				+		+		+	+					
Общая физическая подготовка					+	+	+	+	+			+							
Спортивные игры				+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры		+	+		+		+				+		+						
Специальная физическая подготовка										+				+		+		+	
Техническая и тактическая подготовка																			
Спортивно-массовые мероприятия и соревнования										+					+		+		
Контроль			+										+						

Название разделов программы	Номер занятия	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
		Январь		Февраль			Март			Апрель			Май						
Дата																			
Основы теоретических знаний									+					+				+	
Общая физическая подготовка		+			+	+	+	+			+								
Спортивные игры			+		+		+	+		+				+		+		+	
Подвижные игры		+	+				+				+		+						
Специальная физическая подготовка				+							+			+		+		+	
Техническая и тактическая подготовка					+		+		+	+	+	+	+	+					
Спортивно-массовые мероприятия и соревнования						+				+			+		+				
Контроль															+		+		

Приложение 2

**Протокол соревнований
по волейболу (пионерболу, бадминтону)**

№	Название команды				Кол-во очков	место
1.						
2.						
3.						

Главный судья соревнований _____
Секретарь соревнований _____

Приложение 3

Контрольное тестирование

№	Спортивное испытание	9-10 лет		11-13 лет		15-17 лет		35-40 лет		40-50 лет		50 и старше	
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Подтягивание на перекладине из виса М Из виса лёжа Ж (кол-во раз)	5	15	8	20	12	24	12	22	10	20	8	15

2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	8.5	8.9	7.9	8.5	7.2	8.0	7.6	8.0	7.9	8.4	8.4	9.0
3	Прыжок в длину с места – толчком двумя ногами (см)	160	150	180	175	200	185	230	185	200	180	190	175
4	Поднимание туло-вища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз за 1 минуту)	35	30	40	35	45	40	45	40	40	35	35	30
5	Прыжки через скакалку (за 1 минуту)	35	35	40	45	50	50	45	45	40	45	40	40

Приложение 4

Технико-тактическая подготовка

п/п	Тест	7-12 лет	13 лет и старше
1.	Верхняя или нижняя прямая подача мяча (кол-во удачных попыток из 10)	5-6	7-9
2.	Верхние передачи мяча (кол-во раз)	8-10	10-15
3.	Верхние передачи в парах через сетку (кол-во раз)	8-10	12-15

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075073

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 02.04.2025 по 02.04.2026