

Комитет образования города Курска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 4»

Согласована

Научно-методическим  
советом МБОУ

«Гимназия № 4»

Воскресенский С. С. *С.С.*

Протокол от 17.05.2024

№3

Принята

Педагогическим советом

МБОУ «Гимназия № 4»,

Протокол от 20.05.2024

№5

Утверждена

Директор МБОУ

«Гимназия № 4»

Марьянова С.Д.

Приказ от 20.05.2024

№94 М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«Школа Волейбола»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: **10-17 лет**

Срок обучения: **1 год**

Составитель:

Балабаева Виктория Олеговна

педагог дополнительного

образования

г. Курск, 2024 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

- 1. Комплекс основных характеристик Программы**
- 2. Комплекс организационно – педагогических условий**
- 3. Литература**
- 4. Приложения**

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ***физкультурно-спортивной направленности*** «Школа Волейбола» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ» от 17.01.23г. № 1-54;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 4»;
- Положение «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;
- Положение о проектировании, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия № 4»;
- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим

программам в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия № 4».

**Актуальность программы.** Программа базируется на необходимости приобщения учащихся разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств.

Программа содержит учебный материал, освоение которого обеспечивает общее укрепление здоровья, повышение физической выносливости учащихся, формирует позитивные, социально востребованные модели их поведения. Регулярные занятия волейболом приобщают учащихся к здоровому образу жизни, формируют неприятие вредных привычек, ограждают детей и подростков от негативного влияния улицы, создают условия для творческой самореализации и социальной адаптации детей и подростков.

Реализация программы способствует развитию неординарности и быстроты мышления учащихся, формированию их аналитических способностей в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации, формированию и развитию ряда ключевых компетенций. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой, к виду спорта «Волейбол», развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, привычка здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы.** Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Освоение программного материала обеспечивает формирование ряда положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся, базирующихся на ценностях здорового образа жизни, позитивного межличностного взаимодействия, социальной адаптации.

**Уровень программы** - стартовый.

**Адресат программы:** учащиеся подросткового возраста (10-17 лет).

**Наполняемость групп. 6-15 человек.** Признаком возраста 10-17 лет является переход от детства к взрослости. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией, гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Программа «Школа Волейбола» рассчитана на один год обучения. Количество часов обучения – 108 часов.

Форма обучения: очная

**Формы организации образовательного процесса:** групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения (при необходимости) и включает работу на платформах ВКонтакте, Телеграм, офлайн-консультации в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

**Режим занятий:** учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Виды занятий – комбинация теории и практики, практическая работа.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа реализуется на базе МБОУ «Гимназия № 4».

Основными типами занятий по программе «Школа Волейбола» являются: теоретический, практический, контрольный, тренировочный.

*Однонаправленные занятия.*

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

*Комбинированные занятия.*

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия.*

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

*Контрольные занятия.*

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **1.2.ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ; укрепление здоровья, содействие

гармоническому физическому развитию; обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

### 1.3.ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

*Задачи программы:*

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для реализации цели программы предполагается решение следующих педагогических задач:

*Образовательно-предметные задачи:*

- учить технике безопасности;
- развивать знания об истории спорта;
- содействовать правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

*Компетентностные задачи:*

- учить самостоятельному целеполаганию и планированию деятельности;
- учить самостоятельно соотносить результаты деятельности с целью;
- развивать самоконтроль, адекватную самооценку;
- формировать позитивную эмоциональную оценку коллективной деятельности.
- совершенствовать умение преобразовывать информацию из одной формы в другую и выбор наиболее удобной для себя формы;
- развивать самостоятельную ориентацию в системе полученных знаний;
- совершенствовать доказательное изложение своей позиции, мнения;
- учить адекватному восприятию других позиций, мнений, взглядов, интересов;
- учить выделять главное при обсуждении совместной деятельности, точная постановка вопросов;
- совершенствовать умение согласовывать свои интересы с учетом других позиций, мнений, взглядов;
- содействовать переживанию ситуации коллективного успеха.

#### *Личностные задачи:*

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- развивать стремление к ведению здорового образа жизни;
- развивать наблюдательность, зрительную и моторную память, глазомер;
- воспитывать уважение к нормам коллективной жизни и результатам чужого труда;
- развивать уверенность в себе, адекватную самооценку и самоконтроль;
- развивать силу воли и работоспособность;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, целеустремленность;
- развивать способность работать в группе;
- воспитывать адекватное восприятие конструктивной критики.

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ**

После освоения программы учащиеся должны

- **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

• **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Компетентностные результаты**

#### **(Освоенные универсальные учебные действия)**

##### ***Регулятивные УУД:***

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;

- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;

- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

##### ***Познавательные УУД:***

- осознание необходимости новых знаний;

- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного.

***Коммуникативные УУД:***

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися;

**Личностные результаты**

***Учащимися проявлены:***

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

**Образовательно-предметные результаты**

***Учащиеся должны знать:***

- технику безопасности;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- правильность счёта по партиям;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
- выполнять падения.

### **Компетентностные результаты (Освоенные универсальные учебные действия)**

#### ***Регулятивные УУД:***

- самостоятельное целеполагание и планирование деятельности;
- самостоятельное соотнесение результатов деятельности с целью;
- самоконтроль, адекватная самооценка;
- позитивная эмоциональная оценка коллективной деятельности.

#### ***Познавательные УУД:***

- уверенное владение системой поиска необходимой информации;
- преобразование информации из одной формы в другую и выбор наиболее удобной для себя формы;
- выделение главного в полученной информации для достижения запланированного результата;
- самостоятельная ориентация в системе полученных знаний.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- доказательное изложение своей позиции, мнения;
- восприятие других позиций, мнений, взглядов, интересов;
- выделение главного при обсуждении совместной деятельности, точная постановка вопросов;
- умение согласовывать свои интересы с учетом других позиций, мнений, взглядов;
- умение переживать ситуации коллективного успеха.

### **Личностные результаты**

#### ***Учащимися проявлены:***

- развитые каналы восприятия информации;
- развитое стремление к ведению здорового образа жизни;
- развитые наблюдательность, зрительная и моторная память, глазомер;
- уважение к нормам коллективной жизни и результатам чужого труда;
- развитые уверенность в себе, адекватная самооценка и самоконтроль;
- сила воли и работоспособность;
- развитые инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- развитое умение работать в группе, воспринимать конструктивную критику.

## 1.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России.	3	3	-	Опрос
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	2	-	Тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	3	3	-	Наблюдение
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	2	-	Проектная работа
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-	Опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	17	-	17	Практическая работа (игра)
7	Основы техники и тактики игры	70	-	70	Практическая работа (игра)
8	Учебные игры и соревнования	10	-	10	Практическая работа (игра)
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	

### Содержание учебного плана

#### Теоретические занятия – 5 ч.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной

и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### Практические занятия – 97 ч.

#### **Общая физическая подготовка**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;  
- совершенствование навыков естественных видов движений;  
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

### **Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

## **1. Основы знаний**

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

## **2. Общая физическая подготовка**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за

мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:* “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

### III. Специальная физическая подготовка

*Подвижные игры:* “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полупреседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным

прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

### **3. Техническая подготовка**

*Техника нападения.* Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

*Техника защиты.* Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### **4. Тактическая подготовка**

*Техника нападения.* Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

*Техника защиты.* Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### **5. Контрольные испытания и соревнования**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

##### **VI. Итоговое занятие**

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время летних каникул.

#### **Контрольные испытания**

*Общefизическая подготовка*

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

*Техническая подготовка*

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

*Тактическая подготовка.* Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка образовательно-предметных результатов</b>		
<p><i>Учащиеся в основном усвоили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</li> <li>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия</li> </ul>	<p><i>Учащиеся достаточно знают:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</li> <li>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> </ul>	<p><i>Учащиеся полностью представляют:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</li> <li>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида</li> </ul>

<p>избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <p>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.</p> <p><b>Учащиеся могут с помощью педагога:</b></p> <p>-организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</p> <p>-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <p>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными,</p>	<p>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.</p> <p><b>Учащиеся могут уверенно:</b></p> <p>-организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</p> <p>-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <p>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения;</p> <p>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования</p>	<p>спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <p>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.</p> <p><b>Учащиеся могут свободно:</b></p> <p>-организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</p> <p>-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <p>-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями,</p>
---	---	--

<p>кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения;</p> <p>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</p> <p>-работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;</p> <p>-осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.</p>	<p>физических кондиций;</p> <p>-работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;</p> <p>-осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.</p>	<p>соответствующими этапу обучения;</p> <p>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</p> <p>-работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;</p> <p>-осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.</p>
--	---	---

### Оценка метапредметных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых</li> </ul>	<p><b>Достаточной развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с образцом действий, анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> <li>- самостоятельный выбор</li> </ul>
--	--	---

<p>знаний;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выразить свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выразить свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>	<p>источников информации для поиска нового знания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выразить свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> </ul>
---	---	--

### Оценка личностных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>	<p><b>Достаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>
--	--	--

--	--	--

Для оценки предметных, компетентностных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие (Приложение 1).

## 2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы** являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

**Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:**

**Текущий контроль** проводится в течение учебного года

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в конце обучения по программе.

**Форма проведения итоговой аттестации** – участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.** Теоретические знания и практические умения контролируются непосредственно в ходе бесед с учащимися, которые по просьбе педагога дополняют его рассказ, в ходе фронтальных и индивидуальных опросов по темам разделов программы. Во время практической работы применяются методы наблюдения и индивидуального опроса, также предлагаются контрольные задания с использованием игр, информационно-коммуникативных технологий. По завершению изучения разделов проводится промежуточная экспертиза практических умений учащихся и соответствие их требованиям программы. При необходимости планируется коррекционная работа в ходе дальнейших занятий.

## 2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы «Школа Волейбола» применяются следующие **методы и приёмы обучения:**

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- практические (самостоятельные работы)
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, опыты, коллективные и индивидуальные задания, декоративные композиции, проектно-исследовательская деятельность);
- наглядный (работа с карточками, наглядными и фотоматериалами, тематические видеопросмотры);
- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);
- метод контроля (опрос, наблюдение, психологическая поддержка).
- метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

### **Методы воспитания**

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

### **Формы организации учебного занятия**

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия – как в совокупности, так и в отдельности: наблюдение, беседа, мини-лекция, практическое занятие, соединение теории и практики, игра, соревнование, открытое занятие.

### **Педагогические технологии**

В образовательном процессе используются следующие инновационные *педагогические технологии*: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

### **Алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы**

#### **I. Организационный этап**

Приветствие учащихся. Построение. Повторение правил техники безопасности.

#### **II. Основной этап**

*Теоретическая часть.* Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

*Практическая часть.* Выполнение тренировочных упражнений. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Обучение передачам. Обучение подачам.

#### **III. Заключительный этап**

Игра. Соревнования. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов

занятия.

## Методические материалы

Таблица 2

№п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Физическая культура и спорт в России.	
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
5	Правила соревнований, их организация и проведение	
6	Общая и специальная физическая подготовка	
7	Основы техники и тактики игры	
8	Учебные игры и соревнования	

### Материально – техническое обеспечение программы

Для успешного функционирования используется хорошее **материально-техническое обеспечение**, которое включает:

- помещение для занятий, которое должно соответствовать всем санитарно-гигиеническим нормам;

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

сетка волейбольная- 2шт.

стойки волейбольные

гимнастическая стенка- 1 шт.

гимнастические скамейки-4шт.

гимнастические маты-6шт.

скакалки- 15 шт.

мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

мячи волейбольные – 8 шт.

рулетка- 1шт.

**Техническое оснащение:** проектор; экран; компьютер.

### **Информационное обеспечение программы**

Картотека упражнений по волейболу (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

«Правила игры в волейбол».

Видеозаписи выступлений учащихся.

«Правила судейства в волейболе».

Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### **Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов:**

для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога, наблюдение, опрос, тестирование, групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

## **2.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

Занятия волейболом способствуют укреплению физического и психического здоровья детей и подростков, формируют основы здорового образа жизни.

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачами воспитания по программе являются:**

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование обучающихся, организация общения

между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение обучающимся опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

### **Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:**

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.

### **Формы и методы воспитания.**

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях на занятиях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на мероприятиях, организуемых гимназией и т.д.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития

самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования обучающихся в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **Календарный план воспитательной работы**

Таблица 3

#### ***Воспитательные мероприятия в объединении***

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	Волейбол и мы.	Показательные выступления	сентябрь, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с

				выступлением детей
2	Веселые игры	Турнир	Декабрь, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Товарищеский матч	Соревнование	Январь, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Мы вместе!	Соревнование	Май, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

***Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения***

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	«Азбука здоровья»	Квест, дистанционно	Октябрь, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	XIII детская благотворительная акция «Мой друг»	очно	Декабрь, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Конкурсно-игровая программа «Зимние забавы», посвященная Дню зимних видов спорта, Дню Защитника Отчества	очно	Февраль, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	«О спорт, ты - мир!», в рамках городской акции «Курский край – без наркотиков»	игра	Март, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

***Участие учащихся в городских воспитательных программах***

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий</b>
--------------	--------------------------------------	-------------------------	--------------	--

				<b>успешное достижение цели события</b>
1	Городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	Очно, дистанционно	октябрь-ноябрь Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «ГВП «Спасибо нет!» <a href="https://vk.com/public194218198">https://vk.com/public194218198</a>	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «Безопасная дорога детства» <a href="https://vk.com/besopas">https://vk.com/besopas</a>	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Товарищеская встреча	Соревнование	Декабрь, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Спартакиада	Соревнования	В течение года СОШ города	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

#### *Участие учащихся в жизни социума*

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	май	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	июнь	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

#### *Работа с родителями*

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Срок и место проведения,</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	«Мы вместе»	Родительское собрание	Сентябрь, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с

				выступлением детей
2	«Ступени мастерства»	Показательные выступления для родителей	Апрель, МБОУ «Гимназия № 4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

## 2.5. ЛИТЕРАТУРА

### Список литературы для педагогов

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Д.Железняк «Подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 2017г
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 2018 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус...». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 2010.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 2005
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 2011 г.
7. Фурманов А. Г.. Игра в мини-волейбол. М.

### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 2011
2. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус...». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 2017.
3. Чехов Ю. О. Основы волейбола. М. ФИС. 2010 г.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
5. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 2010. - 168с.

## МАТЕРИАЛЫ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ, ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ

1. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
2. Лаборатория волейбола <https://onlinevolley.com/>

## 2.6. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа Волейбола» на 2024-2025 учебный год

№п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	10-17 лет	2024-2025	02.09.2024	30.05.2025	36	108	108	3 часа в неделю	14	Текущий контроль- в течение года

#### Календарно-тематическое планирование «Школа Волейбола»

Таблица 4

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	Комбин.	Спорт.зал	опрос
2-3			Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
4-5			Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
6-7			Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
8-9			Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
10			Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Комбин.	Спорт.зал	игра
11			Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Комбин.	Спорт.зал	игра
12			Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	Комбин.	Спорт.зал	игра
13-14			Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
15-16			Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра

17-18			Стойки в сочетании с перемещениями.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
19-20			Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
21-22			Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
23-24			Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
25-26			Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
27-28			Прием снизу двумя руками.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
29-30			Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
31-32			Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
33-34			Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
35-36			Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
37-38			Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
39-40			Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
41-42			Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
43-44			Бег с остановками, изменением направления.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
45-46			Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
47-48			Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра

49-50			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
51-52			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
53-54			Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
55-56			Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
57-58			Кувырок вперед, назад, в сторону.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
59-60			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
61-62			Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
63-64			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
65-66			Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
67-68			Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
69-70			Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
71-72			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
73-74			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
75-76			Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
77-78			Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
79-80			Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
81-82			Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра

83-84			Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
85-86			Челночный бег с изменением направления. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
87-88			Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
89-90			Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
91-92			Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
93-94			Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
95-96			ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
97-98			Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
99-100			Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
101-102			ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
103-104			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол	2	Комбин.	Спорт.зал	игра
105			Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	1	Комбин.	Спорт.зал	игра
106-108			Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	3	Комбин.	Спорт.зал	игра



**Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м),	5,0	6,0
6	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

**Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в	4
2.	зону 4	3
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	8
	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	