

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Скворцовская средняя общеобразовательная школа

Россия 172890, д.Скворцово, Торопецкий м.о., Тверская обл., ул.Школьная, 1,

тел.2-58-48

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол от «29» 08 2024 г № 1



Утверждаю:

Директор школы: М.Н. Гущина

Приказ от «29» 08 2024 г № 12/2

Дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Щагин В.П.

Возраст детей: 13-17 лет

Д. Скворцово

2024 год

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Образовательная программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145-ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 –ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р);
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
4. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
5. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993).
7. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
8. Приказа МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.
9. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).
10. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Положения о дополнительном образовании обучающихся МБОУ ТР Скворцовская СОШ.

## **1.2 Характеристика обучающихся по программе**

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

## **1.3 Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Актуальность заключается в реализации двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

## **1.4 Основные особенности программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут, во второй половине дня. Программа предназначена для подростков 13-17 лет. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача. Форма занятий - групповая. Программа рассчитана на 2 часа в неделю.

*Адресат программы*

Программа адресована учащимся от 13 до 17 лет, желающим научиться играть в волейбол на достаточно высоком уровне.

*Уровень освоения программы.*

Базовый уровень. Количество учащихся в группе обучения – 10–15 человек

*Ожидаемые результаты:* по окончании срока освоения программы спортсмены школы получат возможность:

- выполнить норматив 1 разряда;
- поступить в вузы, техникумы, профтехучилища физкультурно – спортивной направленности.

*Система, формы контроля уровня достижений учащихся*

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Календарный учебный график*

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	34
2.	в первом полугодии	16
3.	во втором полугодии	18
4.	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	06.09.2023
5.	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	26.05.2024
6.	Количество учебных часов на одного учащегося в неделю	2
7.	Количество учебных часов на одного учащегося в год	68
8.	Форма организации образовательного процесса	очно

### 1.5 Формы и методы образования детей

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили

нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **1.6 Объем и срок освоения программы:**

Срок обучения по программе составляет 1 год. Объем часов по программе – 68 ч. Занятия с группой проводятся 2 раза в неделю по 1ч.

## **1.7 Режим занятий**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения. Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 -14).

## **2.**

## **ОБУЧЕНИЕ**

### **2.1 Цели и задачи обучения**

**Цель:** Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол;

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам техники игры в волейбол, тактическим действиям в игре

*Развивающие:*

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

*Воспитательные:*

- Создавать условия для здорового образа жизни.
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Программа обучения игре в волейбол гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные. Когда рядом оказываются люди, осознанно принявшие решение реализовать свою потребность в овладении чем-то новым (в нашем случае – научиться играть именно в эту игру), то и сам процесс обучения будет проходить продуктивно и на достаточно высоком уровне.

## 2.2. Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	Теория	Практика	
1	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол	5	5		Тест собеседование
2	Инструктаж по техники безопасности.	5	5		собеседование
3	Развитие координационных способностей	1	1	1	Практическое занятие
4	Техника приема и передача мяча.	20	2	20	Практическое занятие
5	Стойка игрока. Перемещение в сойке	3	1	3	Практическое занятие

6	Нападение	8	1	8	Практическое занятие
7	Игра с мячом	20	2	20	Практическое занятие
8	Соревнование	6	1	6	Практическое занятие
	<b>Итого часов</b>	<b>68</b>	<b>19</b>	<b>58</b>	

### 2.3. Содержание учебного плана

#### Тематика занятий:

**Теория (2 часа).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

#### **Техническая подготовка (42 часа).**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тактическая подготовка(20 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

### **Соревнования (4 часа)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## **2.4.Календарный учебный план**

<b>№</b>	<b>Дата / Время</b>	<b>Форма прове- дения занятий</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Место Прове- дения</b>	<b>Форма контроля</b>
1		беседа	Инструктаж по техники безопасности. История возникновения волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Спорт. зал	практическая работа; собеседование;
2		Беседа, Практическая работа;	Верхняя передача мяча в парах шагом. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Мониторинг	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование;
3		практическая работа;	Приём мяча двумя руками снизу	1	Спорт.зал	практическая работа;
4		практическая работа;	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Спорт.зал	практическая работа;
5		практическая работа;	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Спорт.зал	практическая работа;
6		практическая работа;	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
7		практическая работа;	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
8		практическая работа;	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Спорт.зал	практическая работа;
9		практическая работа;	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование;

						игра,
10		практическая работа;	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Спорт.зал	практическая работа;
11		практическая работа;	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Спорт.зал	практическая работа;
12		практическая работа;	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Спорт.зал	практическая работа;
13		практическая работа;	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Спорт.зал	практическая работа;
14		практическая работа;	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Спорт.зал	практическая работа;
15		практическая работа;	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
16		практическая работа;	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
17		практическая работа;	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
18		практическая работа;	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
19		практическая работа;	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	Спорт.зал	практическая работа;
20		практическая работа;	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
21		практическая работа;	Повторный инструктаж по технике безопасности	1	Спорт.зал	собеседование;
22		практическая работа;	Двусторонняя игра	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
23		практическая работа;	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Спорт.зал	практическая работа; игра,
24		практическая работа;	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Спорт.зал	практическая работа; игра,
25		практическая работа;	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
26		практическая работа;	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Спорт.зал	практическая работа;

27	практическая работа;	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Спорт.зал	практическая работа;
28	практическая работа;	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Спорт.зал	практическая работа;
29	практическая работа;	Приём мяча двумя руками снизу	1	Спорт.зал	практическая работа;
30	практическая работа;	Приём мяча двумя руками снизу	1	Спорт.зал	практическая работа;
31	практическая работа;	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Контрольные и тестовые упражнения.	1	Спорт.зал	практическая работа;
32	практическая работа;	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Спорт.зал	практическая работа;
33	практическая работа;	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Спорт.зал	практическая работа;
34	практическая работа;	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Спорт.зал	практическая работа;
35	практическая работа;	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
36	практическая работа;	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
37	практическая работа;	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
38	практическая работа;	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Спорт.зал	практическая работа; собеседование; игра,
39	практическая работа;	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Спорт.зал	практическая работа;
40	практическая работа;	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Спорт.зал	практическая работа;
41	практическая работа;	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Спорт.зал	практическая работа;
42	практическая работа;	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Спорт.зал	практическая работа;
43	практическая работа;	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Спорт.зал	практическая работа;
44	практическая работа;	Верхняя подача мяча	1	Спорт.зал	практическая работа;
45	практическая работа;	Верхняя подача мяча	1	Спорт.зал	практическая работа;
46	практическая работа;	Верхняя подача мяча	1	Спорт.зал	практическая работа;
47	практическая работа;	Нижняя подача мяча	1	Спорт.зал	практическая работа;
48	практическая работа;	Нижняя подача мяча	1	Спорт.зал	практическая работа;
49	практическая работа;	Нижняя подача мяча	1	Спорт.зал	практическая работа;

		работа;				работа;
50		практическая работа;	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	Спорт.зал	практическая работа;
51		практическая работа;	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	Спорт.зал	практическая работа;
52		практическая работа;	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	Спорт.зал	практическая работа;
53		практическая работа;	Верхняя подача, нижний прием	1	Спорт.зал	практическая работа;
54		практическая работа;	Верхняя подача, нижний прием	1	Спорт.зал	практическая работа;
55		практическая работа;	Верхняя подача, нижний прием	1	Спорт.зал	практическая работа;
56		практическая работа;	Нападающий удар, нижний прием	1	Спорт.зал	практическая работа;
57		практическая работа;	Нападающий удар, нижний прием	1	Спорт.зал	практическая работа;
58		практическая работа;	Нападающий удар, нижний прием	1	Спорт.зал	практическая работа;
59		практическая работа;	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Спорт.зал	практическая работа;
60		практическая работа;	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Спорт.зал	практическая работа;
61		практическая работа;	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Спорт.зал	практическая работа; игра,
62		практическая работа;	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Спорт.зал	практическая работа;
63		Соревнование.	Соревнование в группах. Контрольные и тестовые упражнения.	1	Спорт.зал	практическая работа;
64		Соревнование.	Соревнование в группах	1	Спорт.зал	практическая работа; игра,
65		Соревнование.	Соревнование в группах Мониторинг	1	Спорт.зал	практическая работа; игра,
66		Соревнование.	Соревнование. Итоговое занятие	1	Спорт.зал	практическая работа; игра,
67		Соревнование.	Соревнование. Итоговое занятие	1	Спорт.зал	практическая работа; игра,
68		Соревнование.	Соревнование. Итоговое занятие	1	Спорт.зал	практическая работа;

## 2.5. Планируемые результаты.

*Личностными результатами* освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметными результатами* освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

*Предметными результатами* освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

## 2.6 Способы и формы определения результатов обучения

*Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей по данной программе.*

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
<b><i>Входной контроль</i></b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их способностей	Практическое тестирование, сдача основных нормативов
<b><i>Текущий контроль</i></b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении спортом. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Практическая работа, игра, собеседование
<b><i>Итоговый контроль</i></b>		
В конце учебного года по окончании обучения по программе	Определение изменения уровня развития детей. Определение освоенных навыков. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.	Соревнование

	Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.	
--	--	--

**Структура занятий состоит из нескольких этапов:**

1. Организация начала занятия (актуализация знаний)
2. Постановка цели и задач занятия (мотивация)
3. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом)
4. Практическая часть (первичное закрепление навыков)
5. Проверка первичного усвоения знаний
6. Рефлексия
7. Рекомендации для самостоятельной работы.

**Необходимые умения и навыки для реализации программы:**

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Контрольные нормативы**

**По технической подготовке**

**Этап начальной подготовки.**

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

**Учебно- тренировочный этап.**

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**По физической подготовке**

**Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.**

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

*По игровой подготовке*

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

*Учебно-тренировочный этап.*

Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

3.

## **ВОСПИТАНИЕ**

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

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у обучающихся чувства патриотизма и 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 (ФЗ № 273, ст.2, п.2).

Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

**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).

**Задачи** воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

**Основные целевые ориентиры воспитания:**

-понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;

- безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию к общей победе;

### **3.2. Формы и методы воспитания**

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению. Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

*Практические занятия детей* (тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, и т.д.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

*Итоговые мероприятия:* конкурсы, соревнования — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований.

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

В процессе обучения и воспитания, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

*Личностными результатами* программы является формирование следующих умений:

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

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

Регулятивные УУД:

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

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

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

-Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы физического воспитания учащихся

В ходе реализации программы «Волейбол» обучающиеся должны:

В результате первого года обучения учащиеся должны уметь:

- 1) знать правила игры в волейбол,
- 2) владеть приемами передачи мяча сверху и снизу;
- 3) выполнять и принимать подачу;
- 4) самостоятельно проводить разминку;
- 5) играть в волейбол на начальном уровне

*Формы подведения итогов реализации программы:*

В ходе реализации программы дети приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических частях занятий. Эти умения выявляются в ходе каждого занятия на протяжении учебного года методом наблюдения за каждым ребенком.

Обследование физической подготовленности и выявление уровня развития психофизических качеств у детей осуществляется в начале и конце учебного года с помощью тестирования.

В течение учебного года проводятся игровые занятия, в течение всего процесса обучения – участие в соревнованиях по волейболу.

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в волейбол

Должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

Демонстрировать:

- игру во все предложенные спортивные игры по упрощенным правилам,
- участие в соревнованиях
- соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,
- помощь друг другу и учителю,

-поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,  
-активность, выдержку и самообладание.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания к игре дает введение соревновательных моментов. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач.

Основными критериями успешной реализации программы будут:

- 1.Высокая мотивация к участию в работе спортивного объединения.
- 2.Положительная динамика уровня физического развития учащихся,
- 3.Высокий уровень сплоченности коллектива.
- 4.Активность и результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Отслеживание результатов проводится разными способами: наблюдение, соревнование, индивидуальные зачеты. Сдача контрольных тестов проходит каждые два месяца. Участие в соревнованиях разного уровня контролируется как учителем, так и самими учениками. Данные заносятся в общую таблицу. Так каждый учащийся может проследить историю своего физического становления в спортивном объединении.

### 3.4. Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Соревнования по волейболу «Серебряный мяч»	Октябрь-ноябрь	Выездные соревнования	Фотоотчет. Заметки на сайте школы
2	Соревнования по волейболу «Бегом в новый год»	Декабрь	Спорт.зал школы	Фотоотчет. Заметки на сайте школы
3	Соревнования по волейболу посвященные Дню защитника Отечества	Февраль	Спорт.зал школы	Фотоотчет. Заметки на сайте школы
4	Соревнования по волейболу посвященные Дню 8 марта	Март	Спорт.зал школы	Фотоотчет. Заметки на сайте школы

5	Первенство Горопецкого района по волейболу	В течении года	Выездные соревнования	Фотоотчет. Заметки на сайте школы
---	--	----------------	-----------------------	-----------------------------------

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1. Методическое обеспечение программы**

1. Правила игры волейбол
2. Бланки протоколов соревнований
3. Положение о соревнованиях

*Информационное обеспечение:* Справочники, учебные плакаты и картины, дополнительная литература по предмету.

*Кадровое обеспечение:* учитель физической культуры Дмитриева Мария Олеговна. Стаж работы 7 лет. Категория первая

*Формы аттестации:*

Формы проведения аттестации: опрос, тестирование, контрольное практические задание, педагогическое наблюдение.

##### **4.2. Материально-техническое обеспечение программы**

№	Наименование	Количество	Техническое состояние
1.	Корзина для мячей	3	Отл.
2.	Мяч волейбольный	25	Отл.
3.	Мяч баскетбольный	28	Отл.
4.	Мяч 150г.	5	Отл.
5.	Скакалки	10	Хор.
6.	Счетное табло	1	хор
7.	Секундомер	3	отл
8.	Свисток	1	Хор.
9.	Конусы	20	Отл.
10.	Наколенники	10	Отл.
11.	Сетка волейбольная	2	Хор.
12.	Помещение спортивный зал	1	Отл.

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для учащихся**

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007 г.
2. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В-Савина. - М., 2000 г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу, - М., 2010г
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
5. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005
7. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979

### **Литература для учителя**

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
6. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908373

Владелец Гущина Марина Николаевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025