

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
администрации городского округа «Город Калининград»  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №56  
А.В. Коломиец/  
от «01» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14 - 16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Алукриева Элла Леонидовна  
Педагог дополнительного  
образования МАОУ СОШ №56

Калининград, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Рабочая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея данной программы — создание условий для формирования игровых навыков в волейбол у детей школьного возраста. Ранее приобщение детей к волейболу создает необходимые условия для всестороннего гармоничного развития личности ребенка, а также помогает выявлению одаренных детей.

Основополагающими принципами данного опыта являются: научность, доступность, систематичность и последовательность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Данная программа органически включает в себя отдельные элементы спортивного опыта педагога.

Ориентация программы на системно-деятельностный подход позволяет учесть индивидуальные особенности учащихся, построить индивидуальные образовательные траектории для каждого обучающегося.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Волейбол – спортивная игра, один из видов спортивной, коллективной исполнительской деятельности. Ключевые понятия: техническая подготовка (приём, передача, подача, нападающий удар, блокирование); тактическая подготовка (комбинационные игровые действия в нападении и защите), ОФП и СФП.

### **Направленность программы**

Программа разработана для обучающихся общеобразовательной школы, которые стремятся научиться играть в волейбол. При этом дети имеют не только разный возраст, но и разные стартовые способности. В связи с этим, особое внимание уделяется общей физической подготовке учащихся в процессе обучения игровым навыкам.

Программа разработана с учётом возрастных и психологических особенностей младшего возраста школьника, представляет систему физкультурно-спортивных и оздоровительных занятий для учащихся.

### **Уровень освоения программы**

Ознакомительный, базовый.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на

сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной

нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Программа «Волейбол» составлена таким образом, что юные волейболисты, изучат основы техники волейбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, освоят процесс игры, получают теоретические сведения, изучат тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движений; сдадут соответствующие нормативы, стремясь к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Получат основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол. Освоят процесс игры в соответствии с правилами волейбола.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Обучающиеся научатся технике владения мячом, тактическим навыкам игры, получают практические навыки их применения, научатся понимать принципы работы, возможностей и ограничений технических приемов игры, предназначенных для выполнения тактических действий в игре.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только изучать приема игры, но и, заниматься самостоятельно с мячом, смогут принять участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

В результате освоения программы, обучающиеся освоят практические навыки передвижений, остановки, передачи мяча, приёма мяча, тактических действий.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.
- творческий принцип.

### **Отличительная особенность программы**

заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после ребенок имел

возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе до 20 человек.

Программа является бесплатной для обучающихся.

**Цель образовательной программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи программы:** *Образовательные:*

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

*Развивающие:*

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;

*Воспитательные:*

- повысить мотивацию обучающихся к самостоятельным занятиям спортом;
- формировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- поддерживать умение работы в команде;
- способствовать развитию навыков;
- воспитывать трудолюбие.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 14 - 16 лет.

Средний школьный возраст – период накопления, впитывания знаний, период приобретения знаний по преимуществу. В этом возрасте подражание многим высказываниям и действиям является значимым условием интеллектуального развития. Особая внушаемость, впечатлительность, направленность умственной активности младших школьников на повторение, внутреннее принятие, создание подходящих условий для развития и обогащения психики. Обучение по данной программе способствует развитию музыкального мышления.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся 7-9 классов МАОУ СОШ № 56. Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные и групповые формы работы с детьми. Состав группы 15-20 человек. Программа является бесплатной для обучающихся.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа.

#### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая соревновательную деятельность.

#### **Основные методы обучения**

Занятия в рамках программы проводятся, в форме учебно-тренировочных занятий (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочных играх, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок. Тренировочный урок делится на три части:

Подготовительная часть - включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого учащегося на данное занятие.

Основная часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приёмы; формируются успешные способы профессиональной деятельности.

Заключительная часть - посвящена анализу проведённой работы подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется игровая форма, которая придаёт смысл обучению, мотивирует обучающихся. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к занятиям физкультурой и спортом.

#### **Планируемые результаты**

Результатом занятий будет способность обучающихся к самостоятельному решению ряда задач с использованием приемов игры в волейбол. Конкретный результат каждого занятия – это средства и методы, позволяющие выполнять поставленную задачу. Проверка проводится

выполнением приемов игры на технику выполнения и скорость выполнения упражнения. Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основным способом итоговой проверки – сдача контрольных нормативов. Сдача зачета является обязательной, последующая пересдача ведется «до победного конца».

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья. Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

Воспитательные результаты

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся проявляют стремление к самостоятельной работе, усовершенствованию навыков работы с мячом, работы в команде.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

#### 1. Уровень теоретических знаний.

Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

#### 2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с мячом, техника безопасности.

Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с мячом.

Высокий уровень. Четко и безопасно работает с мячом.

#### Способность выполнять комбинацию.

Низкий уровень. Не может выполнить комбинацию без помощи педагога.

Средний уровень. Может выполнить комбинацию при подсказке педагога.

Высокий уровень. Способен самостоятельно выполнить комбинацию.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может выполнить технический прием (на выбор).

2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнить технический прием.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнить технический. Но, и может применить его в игровой ситуации. Проявил инициативу при выполнении приемов.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика;
- соревнования.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня.
- опрос;
- игра.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

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

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам

СанПин. Спортивный зал: 24 х 12 м.

оборудование и инвентарь:

Волейбольные стойки – 2 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Гимнастические стенки – 8 шт.

Гимнастические скамейки – 7 шт.

Гимнастические маты – 8 шт.

Скакалки — 15 шт.

Мячи набивные (масса 1 кг) – 6 шт.

Мячи волейбольные - 10 шт.

Пространственно-предметная среда: волейбольные мячи, волейбольная сетка, конусы, наглядные пособия и др.

Техническое обеспечение: ноутбуки, программное обеспечение.

Архив видео и фотоматериалов.

### **Пространственно-предметная среда**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

-электронные учебники;

-видеоролики;

-информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;

-мультимедийные интерактивные домашние работы, выдаваемые обучающимся на каждом занятии.

### **Оценочные и методические материалы программы**

Реализация программы направлена на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

-наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение технических приемов);

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

-проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);

-объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

-репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

-словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования, поощрения).

### **Методическое обеспечение программы**

Обеспечение программы методическими видами продукции. - электронные учебники;

- видеоролики;



- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе; Рекомендации по проведению практических работ и т.п. Информационные материалы по программе «Волейбол». Диагностика результатов проводится в виде тестовых упражнений, контрольных игр, соревнований.

Программа предполагает такие формы контроля:

- наблюдение педагога в ходе занятий;
- участие обучающихся в школьных и городских мероприятиях;
- анализ результатов выступлений.

Критерии оценки – уровни: низкий, средний, высокий.

Для выявления ожидаемых результатов обучения проводится диагностика детей.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Итог реализации программы отслеживается и оценивается с помощью форм: контрольные занятия (сдача контрольных нормативов, товарищеские игры, соревнования).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **«Волейбол»**

**(144 часа, 4 часа в неделю)**

#### **Раздел № 1. Основы знаний.**

##### **Тема 1.1. «Требования техники безопасности»**

Теория: Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Ожидаемый результат: Учащиеся изучают правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Должны знать правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Форма контроля: опрос

##### **Тема 1.2. «Правила игры в волейбол».**

Теория: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Ожидаемый результат: Учащиеся изучают права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Должны знать права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Форма контроля: тестирование.

**Тема 1.3. «Основы техники и тактики игры»**

Теория: Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Ожидаемый результат: Учащиеся изучают понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Должны знать понятие о спортивной технике и тактике.

Форма контроля: опрос

**Тема 1.4. «Спортивные соревнования»**

Теория: Организация и проведение соревнований. Роль соревнований в подготовке, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в волейболе. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат: Учащиеся изучают организацию и проведение соревнований. Роль соревнований в подготовке, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в волейболе. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях. Должны знать организацию и проведение соревнований. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в волейболе. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Форма контроля: тестирование.

**Тема 1.5. «Влияние физических упражнений на организм занимающихся»**

Теория: Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Ожидаемый результат: Учащиеся изучают воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Должны знать воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Форма контроля: опрос

**Тема 1.6. «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль».**

Теория: Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Ожидаемый результат: Учащиеся изучают личную гигиену, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в

целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Должны знать личную гигиену, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Форма контроля: опрос

## **Раздел № 2. Общая физическая подготовка.**

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Упражнения для ног.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса.

Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по стенке. Перетягивание каната.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый

(настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный. Форма контроля: тестирование.

### **Раздел № 3. Специальная физическая подготовка.**

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.

Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.

Бег и прыжки с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

Бросок мяча в прыжке с разбега. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Форма контроля: тестирование.

### **Раздел № 4. Техническая подготовка.**

#### **Тема 4.1. «Перемещения, передвижения и остановки».**

Практика: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ожидаемый результат: Учащиеся совершенствуют навыки перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов мяча.

Должны научиться перемещаться, передвигаться различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные

действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов мяча.  
Форма контроля: игра.

**Тема 4.2.** «Приём и передача мяча сверху». Практика: Приём и передача мяча сверху на месте, в движении, в парах, над собой, у стены. Ожидаемый результат: Учащиеся изучают приём и передачу мяча сверху. Должны научиться выполнять верхний приём и передачу мяча сверху.

Форма контроля: игра.

**Тема 4.3.** «Приём и передача мяча снизу».

Практика: Приём и передача мяча снизу на месте, в движении, в парах, над собой, у стены. Ожидаемый результат: Учащиеся изучают приём и передачу мяча снизу. Должны научиться выполнять приём мяча снизу и передачу мяча снизу.

Форма контроля: игра

**Тема 4.4.** «Подача мяча снизу».

Практика: подача мяча снизу с руки, с расстояния 3 метра от сетки, с подбрасывания мяча.

Ожидаемый результат: Учащиеся изучают подачу мяча снизу. Должны научиться выполнять нижнюю подачу с руки, с подбрасывания.

Форма контроля: игра.

**Тема 4.5.** «Подача мяча сверху».

Практика: подача мяча сверху кулаком, с расстояния 3 метра от сетки, кистевая подача сверху.

Ожидаемый результат: Учащиеся изучают подачу мяча сверху. Должны научиться выполнять верхнюю подачу.

Форма контроля: игра.

**Раздел № 5. Тактическая подготовка.**

**Тема 5.1.** «Действия игроков в нападении».

Практика: Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра в три касания.

Ожидаемый результат: Учащиеся изучают индивидуальные действия. Должны научиться выполнять различные индивидуальные действия.

Форма контроля: соревнования.

**Тема 5.2.** «Действия игроков в защите».

Практика: Приём мяча с подачи. Своевременное переключение от нападения к защите, подстраховка игроков передней линии.

Ожидаемый результат: Учащиеся изучают индивидуальные действия в защите.

Форма контроля: игра

**Раздел № 6. Учебно-тренировочная игра.**

**Тема 6.1.** «Игра по правилам с заданием».

Практика: Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочные игры. Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам волейбола.

Ожидаемый результат: Должны научиться играть в волейбол.  
 Форма контроля: соревнования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
1.1	Требования техники безопасности	2	2		опрос
1.2	Правила игры в волейбол	2	2		тестирование
1.3	Основы техники и тактики игры	2	2		опрос
1.4	Спортивные соревнования	2	2		тестирование
1.5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2		опрос
1.6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	зачётное занятие
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	зачётное занятие
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	
4.1	Перемещения, передвижения и остановки	6		6	игровая практика (игра)
4.2	Приём и передача мяча сверху	12		12	игровая практика (игра)
4.3	Приём и передача мяча снизу	16		16	игровая практика (игра)
4.4	Подача мяча снизу	8		8	игровая практика (игра)
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
5.1	Действия игроков в нападении	10		10	игра
5.2	Действия игроков в защите	10		10	игра
<b>6</b>	<b>Учебно-тренировочная игра</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
6.1	Учебная игра	6		6	соревнование
6.2	Спортивные игры, эстафеты	6		6	соревнование
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная
1	Начало учебного года	01.09.2023 года
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Количество учебных часов в год	144 часа
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5	Продолжительность учебных занятий	80 минут
6	Продолжительность учебной недели	6 дней
7	Окончание учебного года	31.05.2024 года
8	Аттестация обучающихся	Промежуточная – декабрь 2023 года. Итоговая – май 2024 года
9	Текущее комплектование (дополнительный приём)	В течение учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест)

**Рабочая программа воспитания содержит:**

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.).
- планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

*Гражданско-патриотическое* – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

*Нравственное и духовное воспитание* – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

*Здоровьесберегающее воспитание* – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

*Правовое воспитание и культура безопасности* – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

*Воспитание семейных ценностей* – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

*Формирование коммуникативной культуры* – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

*Экологическое воспитание* – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

*Художественно-эстетическое воспитание* – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.



### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство с волейболом	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к инвентарю	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
4	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-Май
5	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь-Май

Воспитательный компонент осуществляется последующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровье сберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;

## ***Список литературы***

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

### Для педагога дополнительного образования:

8. Гуревич И.А. «300 соревновательно–игровых заданий по физическому воспитанию», Минск 2004 г.
9. Железняк Ю.Д., Портнова Ю. М. «Спортивные игры» –М.: Издательский центр «Академия», 2015 г.
10. Каинов А. Н. Программы «Организация работы спортивных секций в школе», 2020 г.
11. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Внеурочная деятельность учащихся Волейбол», М. «Просвещение» 2013г., пособие, 2016г.
12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Эпас Н.Ц. «Физические упражнения и подвижные игры». Методическое пособие, 2016 г.

### Интернет-ресурсы:

13. <http://reftrend.ru>
14. <http://www.do-oc.ru/index.php>
15. <https://www.labirint.ru/books/441806/?ysclid=lh04527m6z3905359>
16. <https://www.labirint.ru/books/442583/?ysclid=lh04gw0v17867199012>