

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 33

Принята на заседании
методического совета школы
Протокол № 5 от 03.05.2024 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 33
Болтнева Л.Н.
03.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 уч. год

Авторы – составители:
педагог дополнительного образования
Мочаловой Л.Р.

г. Калининград 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа реализует подготовку физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка учащихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу может базироваться на нескольких ведущих идеях, направленных на развитие физических, психологических и социальных навыков участников. Вот некоторые из таких идей:

1. Физическое здоровье и физическая активность. Программа по волейболу способствует развитию физических качеств, таких как координация, гибкость, выносливость и сила. Эти тренировки помогают участникам поддерживать здоровый образ жизни, освоить правильную технику движений и развить моторику.
 2. Командная работа и сотрудничество. Волейбол - это командный вид спорта, где каждый игрок важен для успеха команды. Программа по волейболу поощряет сотрудничество, обмен опытом и взаимовыручку между участниками, учат работать в команде, принимать решения в коллективе и реагировать на изменения в игровой ситуации.
 3. Развитие тактических и стратегических навыков. Участники программы изучают тактику и стратегию игры в волейбол. Это включает в себя понимание позиций на поле, обучение тактическим действиям в различных игровых ситуациях, развитие умения анализировать игровую обстановку и принимать быстрые решения.
 4. Развитие лидерских качеств. В рамках программы по волейболу участники могут развивать лидерские навыки, такие как мотивация товарищей по команде, умение вести игру, организовывать тренировки и турниры, а также решать конфликты внутри команды.
 5. Социализация и развитие эмоционального интеллекта. Волейбол может стать площадкой для развития социальных навыков, таких как общение, взаимодействие с партнерами и противниками, умение выражать свои мысли и чувства. Участники также могут изучать управление эмоциями в стрессовых ситуациях и умение контролировать свое поведение.
- Эти идеи могут служить основой для разработки комплексной программы по волейболу, направленной на всестороннее развитие участников.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Рядом ключевых понятий, которые помогают структурировать и описывать основные принципы и цели обучения. Вот некоторые из них:

1. Техника волейбола. Описывает основные элементы игры, такие как позиции на поле, прием и передача мяча, атака, блокировка и оборона. Это включает в себя правильное выполнение движений и технических навыков.
2. Тактика и стратегия. Рассматривает планирование и организацию игры, выбор тактических приемов в зависимости от ситуации на поле, разработку игровых планов и адаптацию к действиям соперника.
3. Физическая подготовка. Включает в себя тренировки по улучшению выносливости, силы, скорости, гибкости и координации движений, необходимых для успешной игры в волейбол.
4. Психологические аспекты. Описывает развитие концентрации, уверенности, мотивации, управления стрессом и эмоциями, а также формирование позитивного ментального настроя участников.
5. Командная работа и лидерство. Рассматривает взаимодействие между участниками команды, развитие коммуникативных навыков, распределение ролей в команде и развитие лидерских качеств у игроков.
6. Этика и соблюдение правил. Включает в себя знание и соблюдение правил игры, уважение к соперникам и судьям, а также развитие честной игры и спортивного поведения.

Эти ключевые понятия помогают автору программы структурировать учебный процесс, определять основные аспекты обучения и оценивать прогресс участников.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» в школе носит физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы

На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний, выполнили проектную работу, познакомились с требованиями, предъявляемыми к оформлению и публичному представлению результатов своего труда, а также приобрести практические навыки.

В процессе обучения обучающиеся получают дополнительные знания в указанной области знаний.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость образовательной программы по волейболу выражается в ряде аспектов:

1. Физическое здоровье и благополучие. Программа способствует улучшению физического состояния участников, повышению выносливости, координации, гибкости и силы, что ведет к улучшению общего физического здоровья и благополучия.
2. Развитие социальных навыков. Участие в командных тренировках и играх способствует развитию социальных навыков, таких как сотрудничество, коммуникация, взаимопонимание и уважение к партнерам и соперникам.
3. Формирование лидерских качеств. Программа помогает развивать лидерские качества участников, такие как мотивация, организация, командование, решение проблем и конфликтов, что полезно не только на спортивной арене, но и в повседневной жизни.
4. Трудовые навыки. Участие в программе по волейболу может учить участников труду и дисциплине, а также помогать им освоить навыки планирования и управления временем.
5. Развитие психологической стойкости. Программа помогает участникам развить психологическую стойкость, управлять стрессом, переживать поражения и победы, адаптироваться к переменам и учиться из них.
6. Возможности для развития карьеры. Участие в образовательной программе по волейболу может создать возможности для дальнейшего участия в соревнованиях, получения спортивных стипендий или даже профессиональной карьеры в этом спорте.

Эти практические аспекты подчеркивают важность и ценность образовательной программы по волейболу как инструмента для всестороннего развития участников не только в спортивном, но и в широком социальном контексте.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания (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.

Отличительные особенности программы.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень знаний, умений, навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

Формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Цель образовательной программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности, профессиональная ориентация учащихся, формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи образовательной программы:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- 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, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10-14 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализую-

щей программу.

Набор детей в объединение - ученики 4-8 класса.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми.

Состав групп: 15-35 человек.

Группы формируются с учетом возраста, индивидуально- психологических, физических и иных особенностей. Деление групп на мальчиков и девочек не осуществляется.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения - очная, очная с применением дистанционных технологий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 68 часов

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 уч.год

На полное освоение программы требуется 68 часов, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

Основные методы обучения.

Основной технологией обучения по программе выбрана технология нового типа: технология интегрированного обучения. Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения по части освоения Программы.

– При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом.

– Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

– Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как умение работать самостоятельно, используя теоретические знания, полученные ранее, наблюдательность, умения видеть и воспроизводить

– Для реализации программы используются несколько форм занятий:

– *Вводное занятие* – преподаватель знакомит обучающихся с темой *Ознакомительное занятие* – преподаватель знакомит детей с новыми методами работы.

– *Тематическое занятие* – выполнение задания на заданную тему.

– *Занятие-экскурсия* – проводится в музее, на выставке с последующим обсуждением в классе.

– *Комбинированное занятие* – проводится для решения нескольких учебных задач.

– *Итоговое занятие* – подводит итоги работы группы за 1 год.

Планируемые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Познавательные универсальные действия

включают: общеучебные, логические, а также постановку и решение проблемы.

- Общеучебные универсальные действия:
 - *самостоятельное* выделение и формулирование познавательной цели;
 - *поиск и выделение* необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
 - *структурирование* знаний;
- Постановка и решение проблемы:
- *формулирование* проблемы;
 - *самостоятельное* создание способов решения проблем

Коммуникативные действия

обеспечивают

- *социальную компетентность* и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности;
- *интегрироваться в группу сверстников* и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

А так же у учащегося:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
 - овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
 - учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
 - самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
 - могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
 - умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
- таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
 - комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Ленинградского района по волейболу,
 - выполнение начальных спортивных разрядов,

Механизм оценивания образовательных результатов

Контроль знаний, умений, навыков обучающихся проводится в форме педагогического анализа по результатам просмотра работ, что обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Контроль механизма 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 инструментами, техника безопасности.

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

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

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает инструментами.

Способность изготовления конструкций.

- Низкий уровень. Не может изготовить конструкцию по схеме без помощи педагога.

- Средний уровень. Может изготовить конструкцию по схемам при подсказке педагога.

- Высокий уровень. Способен самостоятельно изготовить конструкцию по заданным схемам.

Степень самостоятельности изготовления конструкции

- Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения педагога при сборке и программированию конструкции.

- Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

- Высокий уровень. Самостоятельно выполняет операции при сборке и программированию конструкции.

Обучающиеся участвуют в различных конкурсах муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Подведение итогов (аттестация): анализ результатов выступления команды на районных соревнованиях.

Занятия по волей болу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено 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.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение программы.

Материально - техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда, включающий в себя:

- спортивный зал, стадион.
- АРМ педагога.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. Сетка волейбольная | 7. Мячи набивные |
| 2. Стойки волейбольные | 8. Гантели различной массы |
| 3. Гимнастическая стенка | |
| 4. Гимнастические скамейки | 9. Мячи волейбольные |
| 5. Гимнастические маты | 10. Рулетка |
| 6. Скакалки | |

Кадровое обеспечение

Преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в

области, соответствующей преподаваемому предмету, 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.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл.

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

- теория;
- практика;
- конструкторская и рационализаторская часть.

Методическое обеспечение

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Уровневая дифференциация образовательной программы

Программа относится к базовому уровню

Предоставляется обучающимся в возрасте от 10 до 14 лет, осваивающим программы начального общего, основного общего, среднего общего образования. Срок освоения программы составляет 1 год, время обучения – от 2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 уч. год обучения (68 часов, 2 часа в неделю)

Формы проведения занятий и виды деятельности:

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

Теоретические занятия

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.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия

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.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах..

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 подачи 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.

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. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

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

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
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	35	45
5.	(см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0	6,0
	двумя руками:	7,5	9,5
	сидя (м)		

	в прыжке с места (м)		
--	----------------------	--	--

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8 3
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Из них	
			тео- рия	практика
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	2	1	1
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	2		2
3	Нижняя прямая подача. подача на точность.	2		2
4	Нижняя боковая подача.	2		2
5	Верхняя прямая подача	2		2
6	Развитие координации. Учебная игра.	2		2
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом.	2	1	1
8	Приёмы и передачи мяча	2		2
9	Верхняя передача мяча	2		2
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	2		2
11	Приемы мяча.	2		2
12	Прием мяча с падением.	2		2
13	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	2		2

14	Блокирование групповое	2		2
15	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2		2
16	Взаимодействия защитников между собой.	2		2
17	Взаимодействия защитников со страхующими	2		2
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	2		2
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	2		2
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	2		2
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	2		2
22	Индивидуальная тактика подач.	2		2
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	2		2
24	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2		2
25	Тактика нападающего удара.	2		2
26	Тактика нападающего удара с переводом в линию.	2		2
27	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	2		2
28	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	2		2
29	Защитные действия (блоки, страховки).	2		2
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2		2
31	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	2		2
32	Взаимодействия нападающего и пасующего.	2		2
33	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2		2
34	Командные действия в защите	2		2
	Всего	68	2	66

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 часа в неделю
5.	Количество часов	68 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2024-31.05.2025

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим 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) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей; 8) формирование коммуникативной культуры; 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение

работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

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

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"

Литература для педагогов и Литература для обучающихся:

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.

2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.

3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.

8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.

9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
11. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области.
12. Интернет-ресурсы.