

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 9 ГОРОДА СОЧИ ИМЕНИ Н. ОСТРОВСКОГО  
(МОБУ ГИМНАЗИЯ № 9 ИМЕНИ Н. ОСТРОВСКОГО)  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Утверждаю  
Директор МОБУ Гимназии № 9

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

Немчинова Татьяна Владимировна  
30.08.2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# «Спортивная секция по волейболу»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы (общее количество часов): 54 часов (1 год)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 60036

Составитель:  
**Пайнова Татьяна Анатольевна**  
(Ф.И.О. преподавателя)  
учитель физической культуры

г. Сочи 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	страница
1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
1.1	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.2	Характеристика обучающихся по программе	3
1.3	Актуальность и педагогическая целесообразность программы	4
1.4	Основные особенности программы	4
1.5	Формы и технологии образования детей	4
1.6	Объём и срок реализации программы	4
1.7	Режим занятий	4
2.	<b>ОБУЧЕНИЕ</b>	5
2.1	Цель и задачи обучения	5
2.2	Учебный план	5
2.3	Содержание учебного плана	6
2.4	Планируемые результаты	8
2.5	Способы и формы определения результатов обучения	9
3.	<b>ВОСПИТАНИЕ</b>	10
3.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	10
3.2	Формы и методы воспитания	11
3.3	Условия воспитания, анализ результатов	12
3.4	Календарный план воспитательной работы	12
4.	<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	14
4.1	Методическое обеспечение программы	14
4.2	Материально-техническое обеспечение программы	15
4.3	Список литературы	15

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
10. Уставом Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Гимназии № 9 города Сочи имени Н.Островского

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность

### **1.2. Характеристика обучающихся по программе**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана для учащихся общеобразовательных школ, занимающихся по программе дополнительного образования, рассчитана на возрастной контингент обучающихся - от 10 до 15 лет. Занятия волейболом доступны для людей любого возраста, позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Численный состав объединения определяется Уставом МОБУ Гимназии № 9 г. Сочи имени

Н.Островского, с учетом рекомендаций санитарных норм и правил не должен превышать 15 человек. Состав группы постоянный. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

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

Данная программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий волейболом, формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Спортивные праздники, показательные выступления, соревнования по волейболу проводятся с целью проявления у детей интереса к спорту и желания заниматься спортом в свободное от учебы время

### **1.4. Основные особенности программы**

Основной задачей образовательной организации является предоставление возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная деятельность), но и дополнительного образования. Отличительной особенностью данной программы является преемственность общего и дополнительного образования

### **1.5. Формы и технологии образования**

*Формы организации занятий:* групповая, фронтальная.

*Типы занятий:* комбинированные, практические, итоговые.

*Формы и методы обучения:*

теоретические (беседы, консультации); словесный, наглядный;

практические (общая физическая, специальная, техническая и тактическая подготовки); игровой, соревновательный; индивидуальные, групповые, фронтальные, поточные, повторный, круговой тренировки

*Технологии:* группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология

### **1.6. Объём и срок реализации программы**

*Уровень программы – ознакомительный*

*Объём – 108 учебных часов*

*Срок реализации – 1 год*

*Форма обучения – очная*

### **1.7. Режим занятий**

Режим занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало и окончание учебного года регламентируются локальными актами МОБУ Гимназии № 9 имени Н.Островского.

Всего учебных недель – 36 недель, всего часов в год – 54 ч.

Режим работы - 1 раза в неделю по 1,5 учебному часу – 1,5 часа в неделю.

Продолжительность 1 учебного часа составляет 40 минут.

В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с календарно-учебным графиком, допускается изменение форм занятий.

Нерабочие праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

## 2. ОБУЧЕНИЕ

### 2.1. Цель и задачи обучения

*Цель:* формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни посредством волейбола

*Задачи:*

Обучающие:

- приобретение знаний о виде спорта волейбол, правилах игры, правилах проведения соревнованиях;
- обучение, закрепление и совершенствование технических элементов и тактических действий игры в волейбол;
- изучение других физических упражнений игровой направленности;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и т.д;
- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров

Воспитывающие:

- привлечение обучающихся к регулярным и систематическим занятиям волейболом;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание морально - волевых качеств

### 2.2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b><i>Теоретические знания</i></b>	<b>1,5</b>			
	История волейбола, основные правила игры.		0,5	-	текущий
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом.		0,5		
	Техника и тактика игры в волейбол		0,5		
<b>2.</b>	<b><i>Практические умения и навыки</i></b>	<b>51,5</b>			
2.1	Перемещения	0,5	-	0,5	текущий
2.2	Передачи мяча	9,5	-	9,5	текущий

2.3	Прием мяча	4,5	-	4,5	текущий
2.4	Поддачи мяча	3,5	-	3,5	текущий
2.5	Тактика игры	5,5	-	5,5	текущий
2.6	Подвижные игры и эстафеты	10,5	-	10,5	текущий
2.7	Физическая подготовка	17,5	-	17,5	промежуточный
3.	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	итоговый, мониторинг
	Итого	<b>52,5</b>	<b>1,5</b>	<b>54</b>	

### 2.3. Содержание учебного плана

#### 1. Теоретические знания

История волейбола, основные правила игры. Основные приёмы игры в волейбол, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий. Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Техника и тактика игры в волейбол

#### 2. Практические умения и навыки

##### 2.1 Перемещения

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Сочетание способов перемещений (бег, повороты, прыжки вверх, выпад вправо, влево).

##### 2.2 Передача мяча

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи). Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе». «Мяч над сеткой», «Вызов номеров».

##### 2.3 Поддачи мяча

Нижняя прямая подача мяча. подача в стену с расстояния 6-9 м; в парах (игроки на боковых линиях). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки; через сетку из-за лицевой линии

##### 2.4 Прием мяча

Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Подбрасывание мяча над собой и прием его на запястья выпрямленных рук. Подбивание мяча снизу двумя руками на месте, с продвижением лицом вперед, боком приставными шагами. Прием мяча, брошенного партнером с расстояния 2-3 метра (расстояние увеличивается до 9-12метров).

##### 2.5 Тактика игры

*Индивидуальные тактические действия в нападении и защите*

Обучение тактическим действиям при выполнении подачи

Подача в 3-метровые коридоры площадки. подача в зоны 1 и 5 в углы площадки. подача к боковым и лицевым линиям.

Обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча. Передача мяча в разные зоны площадки соперника (в разные зоны площадки, передачи мяча через сетку).

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите при приеме подачи. Прием мяча из различных зон, разной траектории полета мяча.

### 2.6 Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на совершенствование технических приемов и тактических действий:

*Игры с перемещениями игроков* - «Спиной к финишу», «Бег с кувырками», эстафета «челночный бег с переносом кубиков»

*Игры с передачами мяча* - «Мяч над головой», «Мяч в стенку», «Вызов номеров», «Не урони мяч», «Передачи в движении», «Над собой и о стенку», «Свеча».

*Игры с передачами мяча через сетку* - «Летающий мяч», эстафета «Мяч над сеткой»

*Игры с подачами мяча* - «Сумей принять», «Снайперы», «Прими подачу»

### 2.7 Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Игры и упражнения, развивающие физические способности:

*Скоростные* - в парах встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперед, назад; пробегание с мах скоростью отрезков 5-10 м с места, с ходу; бег на короткие дистанции из различных и.п: стойка волейболиста, выпад вперед, в сторону, полуприсед, присед, сед, сед согнув ноги, упор на коленях.

Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание».

Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День-ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый».

*Скоростно-силовые* - прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела; выпрыгивания вверх из глубокого приседа руки вверх по 10-15 повторений в одной серии; с внешними отягощениями (гантели); прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками стоя на одном колене, на коленях, сидя.

*Координационные* — способность к ориентированию в пространстве: прыжок вверх после поворота на 90,180°; челночный бег на расстояние 3, 6, 9 метров; подброс мяча вверх- вперед, сделать кувырок, встать, поймать мяч.

Способность к перестроению двигательных действий: выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180 ° после приземления и скоростной рывок на 6 - 9 м.

*Выносливость* - специальная (игровая) выносливость: челночный бег 10х6 метров, 10х9 м; быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин на месте, в движении вправо, влево. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами 4х4. Прыжковая выносливость - прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1 - 3 мин; прыжки двумя ногами влево-вправо через 4-5- скамеек по 15 прыжков в серии (3-4 серии)

## 2.4. Планируемые результаты

### ***Личностные:***

- в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире;
- в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

### ***Метапредметные:***

#### *Регулятивные УУД:*

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

#### *Познавательные УУД*

- 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;

#### *Коммуникативные УУД:*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### ***Предметные:***

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой деятельности;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям

*В области эстетической культуры:*

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно

*В области коммуникативной культуры:*

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности

*В предметной области:*

*Знать:* значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма; правила безопасного поведения во время занятий; названия технических приемов игры и основы правильной техники; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости); основное содержание правил соревнований по волейболу и жесты судей;

*Уметь:* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие; проводить судейство по волейболу, демонстрировать жесты судьи

## **2.5. Способы и формы определения результатов обучения**

Показатели реализации программы:

- стабильность состава занимающихся, определяемая в процентах;  
- прирост индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности, определяется в динамике, выражается в количественных показателях уровня подготовленности занимающихся (контрольные, тестовые).

*Формы оценки и виды контроля достижения образовательных результатов:*

- текущий - наблюдение во время занятий за деятельностью занимающихся, соблюдением установок и техники безопасности;

- промежуточный - контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка подготовленности спортсмена на соревнованиях;

- итоговый - контроль выполнения заданий (тестов);

- мониторинг результатов выполнения контрольных упражнений для выявления уровня физической подготовленности, а также для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений

*Способы определения результатов обучения*

Контрольные упражнения по технической подготовке:

- точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4).
- точность подач в зоны или гимнастические обручи.
- точность нападающих ударов со второй передачи из зон 4 и 2 в зоны 5,6,1 (квадраты 3x3).
- точность первой передачи (прием подачи).
- блокирование

#### Контрольные упражнения по физической подготовке:

- челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9.
- бег с изменением направления - к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки («ёлочка»),
- прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной разметки с точностью до 1 см на баскетбольном щите или на стенке спортивного зала.
- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность

### **3. ВОСПИТАНИЕ**

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

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

*Задачами воспитания по программе являются:*

- усвоении 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** на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к рос-

сийским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;

— сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

— уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

— навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;

— навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;

— опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование: 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**

Основной формой воспитания является *учебное занятие*. В соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение.

*Практические занятия* (тренировки, подготовка к соревнованиям и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации,

формированию позитивного 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* (соревнования) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений; методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных, возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### 3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с правилами работы организации с учётом установленных норм деятельности. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в получении общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем

### 3.4. Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>		
Судейская практика	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в волейболе; - приобретение навыков судейства в качестве помощника судьи, секретаря спортивных соревнований	сентябрь - май  по календарному плану
<b>2. Здоровьесбережение</b>		
Организация и	- проведение бесед с обучающимися о вреде	

проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	наркомании, алкоголя и табакокурения; по профилактике суицида, о ведении здорового образа жизни; - викторины о физической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках; - инструктажей по технике безопасности и правилам поведения на спортивных сооружениях, на соревнованиях, в общественных местах, при угрозе террористических актов и др.; - участие в городских акциях здоровьесберегающей направленности; - участие в мероприятиях антидопинговой направленности (конкурсы рисунков, спортивные праздники)	1 раз в месяц  сентябрь-май
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма)	- проведение бесед, диспутов, направленных на формирование у обучающихся патриотического сознания, чувств верности, уважения к Отечеству, традициям своего народа, готовности выполнения гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины на примере легендарных спортсменов; - просмотр видеозаписей соревнований; - просмотр кинофильмов спортивной тематики; - конкурс рисунков; - посещение выставок, музеев и т.д.	1 раз в 3 месяца
Практическая подготовка	- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Краснодарского края, города Сочи; - соревнованиях, посвященных «Дню защитника Отечества» и «Дню Победы»; - участие в субботниках, акциях в плане трудового воспитания	согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
<b>4. Развитие творческого мышления</b>		
Практическая подготовка	- проведение бесед о воспитании, толерантности и взаимоуважении; - участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, олимпиадах, сдача нормативов ГТО;	сентябрь – август по плану
<b>5. Профилактическая работа с обучающимися, родителями</b>		
Лекционно-просветительская работа с обучающимися	- беседа об информационной безопасности и зависимости, о правомерном поведении родителей; - правила поведения спортсмена на спортив-	сентябрь - май

	ном объекте, правила поведения зрителей. - беседа об антидопинговых правилах;	
Работа с родителями	проведение родительских собраний о ведении здорового образа жизни; об основных положениях закона Краснодарского края 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушениях несовершеннолетних»	сентябрь - май

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

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

1. Презентация о волейболе.
2. Портреты знаменитых волейболистов.
3. Материалы о волейболе в сети интернет.
4. Методические рекомендации.

##### **Методические рекомендации**

В зависимости от технического приема и игровой ситуации используются различные способы перемещения: приставной, двойной шага, бег (рывок к мячу), прыжки. При выполнении стоек и перемещений руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

При передачах мяча сверху двумя руками вверх - вперед в парах после 5-7 передач игроки меняются ролями. Упражнения в тройках, в треугольниках можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

При обучении техническим приемам игры обратить внимание на технику выполнения. Ошибки при выполнении нижней и верхней прямой подачи: ноги не согнуты в коленях; туловище не наклонено вперед; подброс мяча выше уровня головы или близко к туловищу; недостаточная амплитуда замаха; удар по мячу выше пояса и не напряженной кистью; неточный (сверху, сбоку); выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе. Ошибки при выполнении приема мяча снизу двумя руками: руки согнуты в локтевых суставах; резкое встречное движение рук к мячу; прием мяча на кулаки.

Передачи мяча через сетку в прыжке выполняются во встречных колоннах по обе стороны в 3 метрах от сетки. Выполняя передачи мяча сверху двумя руками назад в тройках, в четверках, первый и третий(четвертый) могут располагаться в колоннах. После передачи мяча уходят в конец своей колонны. При обучении приему мяча, отраженного сеткой, вначале нужно научить занимающихся принимать мяч от нижней части сетки, стоя боком к ней, затем от средней и высокой. При этом надо моделировать игровую ситуацию, вторым или третьим касанием будет приниматься мяч, отраженный сеткой. Если вторым, задача будет состоять в том, чтоб «поднять» мяч вверх так, чтобы его можно было третьим касанием направить через сетку в менее защищенное место на площадке соперника. Если же это третье касание, то задача - отправить мяч через сетку.

Ошибки при выполнении нападающего удара: ранний или запоздалый разбег; мяч в момент удара за головой игрока; бьющая рука игрока в прыжке

перед ударом по мячу недостаточно отводиться назад; не активное сгибательное движение кисти бьющей руки; приземление на прямые ноги.

При блокировании: неправильное исходное положение; несвоевременное перемещение к месту блокирования и прыжок; прыжок далеко от сетки; широко расставлены руки

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

Материально-техническое обеспечение	спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для волейбольной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера
Перечень оборудования, материалов	волейбольные мячи (12-15 штук), насос, секундомер, свисток, рулетка, гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, теннисные мячи.

#### **4.3 Список литературы**

##### **Список литературы для педагога**

Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. Просвещение 2001 год.

Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год.

Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М. Дрофа 2001 год

[Новости спорта. Спортивные новости, события в мире спорта, результаты соревнований \(abc sport.ru\)](http://abc sport.ru)

[Единый национальный портал дополнительного образования \(dop.edu.ru\)](http://dop.edu.ru)

##### **Список литературы для учащихся**

Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.

Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. Волейбол/

Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000

[Я иду на урок физкультуры \(1sept.ru\)](http://1sept.ru)

## Тематическое планирование «Волейбол»

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во час	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт						
1			История волейбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	12.00–12.40	комбинированное	спорт зал	текущий
2			Основные правила игры. Сочетание способов перемещений(бег, повороты прыжки вверх, выпад вправо, влево)	1	12.00–12.40	комбинированное	спорт зал	текущий
3			Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Контрольные нормативы	1	13.00–13.40	комбинированное	спорт зал	итоговый
4			Основные приёмы игры в волейбол. Контрольные нормативы	1	12.00–12.40	комбинированное	спорт зал	итоговый мониторинг
5			Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий. Стойки игрока	1	12.00–12.40	комбинированное	спорт зал	текущий
6			Игры и эстафеты на совершенствование технических приемов и тактических действий	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
7			Игры с перемещениями игроков - «Спиной к финишу»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
8			Игры с перемещениями игроков - «Бег с кувырками»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
9			Игры с перемещениями игроков - эстафета «челночный бег»	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
10			Игры с перемещениями игроков - эстафета с переносом предметов	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
11			Игры с перемещениями игроков - эстафета «челночный бег с переносом предметов»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
12			Передача мяча сверху двумя руками на месте	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
13			Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
14			Передачи мяча сверху над собой в движении	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
15			Передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
16			Передачи мяча сверху, снизу над собой	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
17			Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий

			стены»					
18			Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Мяч в воздухе»	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
19			Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Мяч над сеткой»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
20			Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Вызов номеров»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
21			Игры с передачами мяча - «Мяч над головой»	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
23			Игры с передачами мяча - «Мяч в стенку»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
24			Игры с передачами мяча - «Вызов номеров»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
25			Игры с передачами мяча - «Вызов номеров»	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
26			Игры с передачами мяча - «Не урони мяч»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
27			В парах встречные неточные передачи мяча с перемещением вправо, влево	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
28			В парах встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вперед, назад	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
29			Пробегание с максимальной скоростью отрезков 5-10 м с места, с ходу	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	промежуточный
30			Бег на короткие дистанции из различных и.п: стойка волейболиста, выпад вперед, в сторону	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
31			Бег на короткие дистанции из различных и.п: полуприсед, присед, сед, сед согнув ноги, упор на коленях	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
32			Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
33			Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
34			Подвижные игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День-ночь», «Рывок к мячу»	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
35			Подвижные игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «Встречная эстафета», «Кто первый»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
36			Разучивание техники нижней	1	12.00–	практи-	спорт	текущий

			прямой подачи мяча		12.40	ческое	зал	
37			Поддача в стену с расстояния 6 метров	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
38			Поддача в стену с расстояния до 9 метров	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
39			Поддача мяча в парах игроки на боковых линиях	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
40			Игры с подачами мяча - «Сумей принять»	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
41			Игры с подачами мяча - «Снайперы»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
42			Игры с подачами мяча - «Прими подачу»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
43			Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
44			Выпрыгивания вверх из глубокого приседа руки вверх	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
45			Выпрыгивания вверх из глубокого приседа по 10-15 повторений в одной серии	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
46			Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с внешними отягощениями (гантели)	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
47			Прыжки через скакалку поочередно на одной ноге (правой, левой)	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
48			Прыжки через скакалку на двух ногах	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	промежуточный
49			Броски набивного мяча (1 килограмм) из-за головы двумя руками	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	промежуточный
50			Броски набивного мяча (1 килограмм) стоя на одном колене (правом, левом)	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
51			Броски набивного мяча (1 килограмм) стоя на коленях, сидя	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
52			Прием мяча сверху, снизу двумя руками	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
53			Подбрасывание мяча над собой и прием сверху	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
54			Подбрасывание мяча над собой и прием его на запястья выпрямленных рук	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
55			Подбивание мяча снизу двумя руками с продвижением лицом вперед	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
56			Прием мяча брошенного партнером с расстояния 2–3 м	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
57			Упражнения на способность к ориентированию в пространстве: прыжок вверх после поворота на 90°	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	промежуточный
58			Упражнения на способность к	1	13.00–	практи-	спорт	текущий

			ориентированию в пространстве: прыжок вверх после поворота на 180 градусов		13.40	ческое	зал	
59			Упражнения на способность к ориентированию в пространстве: челночный бег на расстояние 3, 6 м	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	промежуточный
60			Упражнения на способность к ориентированию в пространстве: челночный бег на расстояние 9 м	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	промежуточный
61			Упражнения на способность к ориентированию в пространстве: подброс мяча вверх - вперед, сделать кувырок	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
62			Упражнения на способность к ориентированию в пространстве: сделать кувырок, встать, поймать мяч	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
63			Упражнения на способность к перестроению двигательных действий: выпрыгивание вверх, поворот на 90°	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
64			Упражнения на способность к перестроению двигательных действий: быстрый поворот на 180° после приземления	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	промежуточный
65			Упражнения на способность к перестроению двигательных действий: после приземления скоростной рывок на 6 – 9 м	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	промежуточный
66			Передачи мяча на точность в мишени на игровой площадке	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
67			Передачи мяча на точность в гимнастические обручи	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
68			Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
69			Передачи мяча сверху, снизу над собой	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
70			Передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
71			Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
72			Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Мяч в воздухе»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
73			Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Мяч над сеткой»	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
74			Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Вызов номе-	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий

			ров»					
75			Игры с передачами мяча - «Передачи в движении»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
76			Игры с передачами мяча - «Над собой и о стенку»	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
77			Игры с передачами мяча - «Свеча»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
78			Игры с передачами мяча через сетку – «Летающий мяч»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
79			Игры с передачами мяча через сетку – эстафета «Мяч над сеткой»	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
80			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
81			Подача мяча через сетку с расстояния 3,6,9 метров от сетки	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
82			Подача мяча через сетку из-за лицевой линии	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
83			Игры с подачами мяча - «Сумей принять»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
84			Игры с подачами мяча - «Снайперы»	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
85			Игры с подачами мяча - «Прими подачу»	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
86			Подбивание мяча снизу двумя руками на месте	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
87			Подбивание мяча снизу двумя руками с продвижением боком приставными шагами	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
88			Прием мяча наброшенного партнером с расстояния до 9 метров	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
89			Прием мяча наброшенного партнером с расстояния до 12 метров	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
90			Упражнения на специальную (игровую) выносливость: челночный бег 10хбм	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	промежуточный
91			Упражнения на специальную (игровую) выносливость: челночный бег 10 х 9 метров	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	промежуточный
92			Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин на месте	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
93			Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в движении вправо, влево	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
94			Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами 4х 4	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
95			Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	промежуточный
96			Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1 -	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	промежуточный

			3 минуты					
97			Прыжки двумя ногами влево-вправо через 4-5- скамеек по 15 прыжков в серии (3-4 серии)	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	промежуточный
98			Обучение тактическим действиям при выполнении подачи	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
99			Подача в 3-метровые коридоры площадки	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
100			Подача в 1 зону 1 и в углы площадки	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
101			Подача в 5 зону 1 и в углы площадки	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
102			Индивидуальные тактические действия. Подача к боковым линиям	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
103			Индивидуальные тактические действия. Подача к лицевым линиям	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
104			Обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
105			Передачи мяча в разные зоны площадки	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
106			Индивидуальные тактические действия при приеме подач из различных зон	1	13.00–13.40	практическое	спорт зал	текущий
107			Индивидуальные тактические действия при приеме подач разной траектории полета мяча	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	текущий
108			Контрольные нормативы	1	12.00–12.40	практическое	спорт зал	итоговый мониторинг