

Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление
Ленинский филиал государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.
Красноармейское муниципального района Красноармейский Самарской области

Абашкина О.Н.
С=RU, О=ГБОУ СОШ с.
Красноармейское,
СN=Абашкина О.Н.,
E=o.n.abashkina@mail.ru

место подписания
2024.08.01 14:00:34+04'00'

Принята

на заседании методического совета

от « 1 » августа 2024 года

Протокол № 1 от «1»августа 2024 года

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ с. Красноармейское



О.Н. Абашкина

Приказ № 63/4 от 1 августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол -6»
направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся - 12 -18 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:
Тезиков Сергей Геннадьевич,
методист
Тезиков Юрий Геннадьевич,
тренер – преподаватель

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское Ленинского филиала
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Волейболу» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 2

12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа по волейболу не предусматривает подготовку мастеров высокого

класса, а **направлена** на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки игры в волейбол.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа предоставляет возможность детям от 12 лет и старше, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по волейболу.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы по волейболу состоит в том, что она обеспечивает развитие физических и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Практическая значимость. Научные исследования игры подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в волейбол включают в себя большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 12 - 18 лет. Занятия проводятся по группам, состав группы - с переменным составом. В группу принимаются дети согласно заявления родителей (законных представителей), имеющие справку от врача, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям волейболом. В группе могут заниматься до 30 обучающихся.

Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ГБОУ СОШ с. Красноармейское и положению о Ленинском филиале, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Обучающиеся приходят на тренировочные занятия в свободное от основной

учебы время. **Срок освоения программы** – 1 год. Недельная нагрузка для обучающихся углубленного уровня составляет 6 часов в неделю, 216 часа в год.

**Наполняемость групп
и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки**

Этап подготовки	Период обучения	Миним. наполняемость групп	Оптим. колич. состав	Максим. колич. состав группы	Максим. объем тренир. нагрузки в неделю
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10 чел.	15-20 чел.	30 чел.	6 ч.

Цель дополнительной образовательной программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие задачи программы:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях; научить основам тактики и техники игры волейбол; игре в волейбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по волейболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции; научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие задачи программы:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей волейбола;
- развивать интерес к волейболу как виду спорта;

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

Планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
Метапредметные Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке.
Метапредметные Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения
Метапредметные Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении; - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

<p>Предметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать: -уметь: - выполнять дыхательные упражнения; - измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); -владеть: - техникой выполнения упражнений; -основными навыками волейбола; -развитыми физическими качествами; -техникой безопасности при занятиях волейболом <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; -общие основы волейбола; -технические приемы в волейболе; -правильно распределять свою физическую нагрузку; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -играть по упрощенным правилам игры; - владеть навыками технической подготовки волейболиста; -Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; -Освоить технику верхних передач; -Освоить технику передач снизу; -Освоить технику верхнего приема мяча; -Освоить технику нижнего приема мяча; -Освоить технику подачи мяча снизу. -методы тестирования при занятиях волейбола; Уметь -играть по правилам; -Освоить технику верхней прямой подачи мяча; -Освоить технику нападающего удара; -Овладеть навыками судейства; -Овладеть техникой блокировки в защите; -Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите
--------------------------	--

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 36 недель с
нагрузкой 6 часов в неделю.

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Месяцы										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Общая физическая подготовка	103	11	11	11	11	11	12	12	12	12		
3	Специальная физическая подготовка	44	4	6	5	5	5	5	5	5	4		
4	Техническая подготовка	39	3	4	5	5	4	5	5	5	3		
5	Оценка результативности Соревнования	17	2	2	2	2	2	1	2	2	2		
6	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-		
	Всего часов	216	23	24	24	24	25	24	25	25	22		

Содержание программы

Теоретические знания.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Практические занятия

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну,

в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у

гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360

градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. `Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.

6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

9. Игра в защите — один против двух.

10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера

упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного

(футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с

партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота - 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

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

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

Техническая и тактическая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: 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 об нее.

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

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с

игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач). *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4. после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

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

Задачами воспитания по программе являются:

- совершенствовать систему воспитательной работы в детских коллективах;

- формировать гуманистическое отношение к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих ценностей;
- формировать гражданское самосознание, ответственность за судьбу Родины, потребность в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции;
- координировать деятельность и взаимодействие всех звеньев системы образования;
- продолжать развивать ученическое самоуправление, как основы социализации, социальной адаптации, творческого развития каждого обучающегося;
- повышать уровень профессиональной культуры и педагогического мастерства педагога для сохранения стабильно положительных результатов в обучении и воспитании обучающихся;
- развивать и совершенствовать систему внеурочной деятельности и дополнительного образования;
- развивать коммуникативные умения педагогов, навыки работать в системе

«педагог – обучающийся - родитель».

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

Общеинтеллектуальное (*популяризация научных знаний, проектная деятельность*)

Активная практическая и мыслительная деятельность.

Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся.

Воспитание спортивной грамотности и социально значимой целеустремленности в трудовых отношениях школьников; Изучение обучающимися спортивных достижений, истории развития спорта.

Проведение спортивных и оздоровительных акций.

Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся.

Гражданско- патриотическое (*гражданско- патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание*)

Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;

Формирование у воспитанников таких качеств, как чувство долга, ответственности, чести, достоинства.

Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, образовательной организации, семьи.

Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека

Духовно- нравственное (*нравственно-эстетическое воспитание, семейное*)

воспитание)

Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество, спорт, этика, эстетика

Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых

жизненных ситуациях.

Здоровьесберегающее

(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь

Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.

Социальное *(самоуправление, воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)*

Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда.

Формирование экологической культуры.

Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу.

Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.

Профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению.

Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся.

Организация мероприятий по профилактике правонарушений, наркомании, токсикомании, алкоголизма.

Проведение эффективных мероприятий по предотвращению суицидального риска

среди детей и подростков.

Изучение интересов, склонностей и способностей обучающихся «группы риска», включение их во внеурочную деятельность и деятельность объединений дополнительного образования.

Организация консультаций специалистов (социального педагога, педагога-психолога, медицинских работников) для родителей и детей «группы риска».

Формы и методы воспитания

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

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация, подготовка и проведение календарных спортивных мероприятий с участием родителей (законных представителей).

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

Условия воспитания, анализ результатов

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

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационн ый продукт, иллюстрирующ ий успешное достижение цели события
1.	Соревнования по баскетболу, посвященные памяти погибших в Беслане в 2004 году	2 сентября	соревнования	Фото- и видеоматериалы .
2.	День здоровья	17 сентября	соревнования, конкурсы, эстафеты	Фото- и видеоматериалы
3.	Праздничная акция, посвященная Дню тренера	30 октября	Выступления на уровне объединений.	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4.	Семейные спортивные старты	Октябрь	Спортивные старты.	Фотоматериалы. Заметка на сайте.
5.	Соревнования по футболу, посвященные Дню народного единства	4 ноября	соревнования	Фото- и видеоматериалы .
6.	Спортивный марафон, посвященный дню отказа от курения	15 ноября	спортивные состязания	Фото- и видеоматериалы .
7.	Конкурс рисунков, посвященный Дню борьбы со СПИДом	1 декабря	Конкурс рисунков	Фотоматериалы.
8.	Конкурс рисунков о спорте, посвященных Международному Дню инвалида	3 декабря	Конкурс	Фотоматериалы .
9.	Соревнования по настольному теннису, волейболу, баскетболу, пионерболу, посвященные Дню добровольца и Дню Героя России.	5 декабря	Соревнования	Фото- и видеоматериалы.

10.	Соревнования, посвященные Дню Защитника Отечества и всем Героям России.	22 февраля	Соревнования	Фотоматериалы.
11.	Конкурс рисунков и плакатов, посвященных Дню борьбы с наркоманией	1 марта	Конкурс рисунков	Фотоматериалы.
12.	Спортивные старты, посвященные Дню спорта	6 апреля	Спортивные старты	Фотоматериалы
13.	Беседы «Здорово быть здоровым!», посвященные Дню Здоровья	7 апреля	Беседы	Фото- и видеоматериалы
14.	Соревнования по легкой атлетике, посвященные Великой Победе в ВОВ 1941-1945 годов.	5 мая	Соревнования	Фото- и видеоматериалы
15.	Акция, посвященная, Всемирному Дню без табака	31 мая	Акция	Фотоматериалы.
16.	Беседы о Героях – спортсменах Великой Отечественной войны, посвященные Дню скорби	22 июня	Беседы	Фотоматериалы
17.	Олимпийский День	23 июня	Спортивные конкурсы	Фотоматериалы
18.	Спортивные соревнования, посвященные Дню физкультурника	8 августа	Соревнования	Фотоматериалы

Контрольные нормативы по волейболу.

Возраст./тест	Ч/б 6х5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру с ловлей мяча (через сетку в парах) из 10 раз	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
14-16лет	10.4	10.7	10.00	9.00	<i>в парах</i>		6		<i>с лицевой</i>		7	
	10.8	11.5	9.00	8.00	16		5		6	5	5	
	11.3	11.8	8.00	7.00	14		4		5	4	4	
					12				4	3		
17-18лет	10.0	10.6	11.00	9.50	<i>в парах через сетку</i>		7		<i>с лицевой</i>		7	
	10.4	11.3	10.00	8.50			6				6	
	10.9	11.6	9.00	7.50			5				5	

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	скакалки; гимн. скамейки; гимн. стенка; гимн. маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи; медболы.	тестирование
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	скакалки; гимн. скамейки; гимн. стенка; гимн. маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи; медболы.	тестирование
4. Техническая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; турнир.	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	волейбольные мячи; волейбольная сетка; медболы; резиновая лента	тренировочная игра; помощь в судействе.
5. Tактическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; фронтальным методом круговая тренировка; работа по станциям; самостоятельные занятия; турнир.	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	волейбольные мячи; волейбольная сетка; резиновая лента	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра;

6. Контр. испытания	Практикум: самостоятельные занятия; тестирование;	карточки с заданием.	скакалки; гимн. стенка; гимн. маты; перекладины; мячи; медболы	контрольные нормативы; помощь в судействе.
---------------------	---	----------------------	--	--

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Литература:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2011.
1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2014.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2013.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2011.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 2014.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2013
6. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2013
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2014

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org>– «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

Список интернет – ресурсов:

1. <http://www.volley.ru>
2. <http://минобрнауки.рф/>
3. <http://www.sovsportizdat.ru>
4. <http://vgapkro.ru>
5. www.minsport.gov.ru
6. <http://sportschool2mih.jimdo.com>