

Управление образования Администрации Глушковского района  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Сухиновская средняя общеобразовательная школа»  
Глушковского района Курской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» 08 2023г.

Протокол № 1



«Утверждаю»

Директор МКОУ «Сухиновская

СОШ» Т.И. Щербаченко

Приказ от «01» 09 2023г.

№ 1-101

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Волейбол девочки»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (68 часов)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Автор – составитель:

Демченко Иван Михайлович,

педагог дополнительного образования

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра благоприятна для здоровья и стара, и млада. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстанется с ней в течение всей своей жизни. Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культуры и спортом, активного отдыха. В последние годы в нашей стране проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Подготовка спортивных резервов тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Спортивные школы организуют работу групп начальной подготовки главным образом на базе общеобразовательной школы, специализированных классов по волейболу, помогают в проведении массовых соревнований.

своём районе, оказывают методическую помощь и т.д. Лучших юных волейболистов привлекают к занятиям в спортивных школах, школах- интернатах спортивного профиля.

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации обучения навыкам волейбола и общефизической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ).

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям, выявление одаренных обучающихся .

Данная программа разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2. Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; 4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

(включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 1

13. Локальные акты МКОУ «Сухиновская СОШ».

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень Программы:** базовый

**Актуальность Программы** заключается в необходимости привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, желающих заниматься общей физической подготовкой и волейболом.

**Педагогическая целесообразность Программы.** Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребенка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и прежде всего, способствуют его укреплению. Занятия волейболом повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определенных результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

**Отличительные особенности Программы:**

- На обучение по данной Программе могут быть зачислены лица, желающие заниматься волейболом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития;

- Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы и школы.

- Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия МКОУ

«Сухиновская СОШ».

**Новизна Программы заключается** в том, что соответствует требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- качественного дополнительного образования для разных социальных групп детей, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным;

- инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися;

**Практическая значимость Программы** заключается в увеличении количества детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни. **Адресат Программы** На обучение по данной

Программе приглашаются обучающиеся МКОУ «Сухиновская СОШ», желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Возраст**

обучающихся устанавливается в диапазоне от 11-до 17 лет.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год

**Форма реализации Программы:** традиционная, очная.

**Режимы занятий.**

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов для обучающихся.

Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

**Формы занятий** определяются преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

✓ Индивидуальная и групповая форма (индивидуальные тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);

✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);

✓ индивидуальная работа с обучающимися;

✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);

✓ контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

**Расписание тренировочных занятий** составляется и утверждается директором МКОУ

«Сухиновская СОШ» по предоставлению преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель Программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.

### **Задачи Программы:**

#### **Образовательные задачи:**

✓ ознакомить с видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

✓ углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

#### **Развивающие задачи:**

✓ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

✓ укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

✓ способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;

#### **Воспитательные задачи:**

✓ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

✓ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

✓ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Прогнозируемые и ожидаемые результаты.**

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие **знания:**

✓ теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;

✓ правила техники безопасности;

✓ правила игры;

✓ терминологию волейбола.

### **Умения:**



✓ анализировать и оценивать игровую ситуацию;

✓ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств

✓ демонстрировать навыки и умения игры в волейбол, в соревновательной деятельности.

**За время обучения сформируются:**

✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

✓ нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

В ходе освоения программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

*В сфере личностных универсальных учебных действий* будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий* обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;

## 1.2 . Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Теоретическая	4	4	-	Тестирование
2	Общая физическая	22	-	22	Тестирование
3	Специальная физическая	14	-	14	Тестирование, контрольные упражнения
4	Техническая	12	-	12	Контрольное тестирование
5	Тактическая	10	-	10	Контрольное

					тестирование
	Игровая	6	-	6	Календарные игры
	Итого:	68	4	64	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

**Практика:** Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

**Практика:** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

### 3. Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

**Практика:** Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с

препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **4. Техническая подготовка.**

**Теория:** Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

**Практика:** Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

#### **5. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

**Практика:** Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **6. Игровая подготовка.**

**Теория:** Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

**Практика:** Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение- защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

### **Содержание учебного плана**

## **7. Вводное занятие.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

**Практика:** Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

## **8. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

**Практика:** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

## **9. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

**Практика:** Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при

выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **10. Техническая подготовка.**

**Теория:** Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

**Практика:** Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

#### **11. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

**Практика:** Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **12. Игровая подготовка.**

**Теория:** Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

**Практика:** Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение- защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

## **Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.09.2023	26.05.2024	34	34	68	1 раз в нед

## 2.2 Календарно – тематическое планирование (Приложение 1.)

### 2.3 Система контроля и формы аттестации.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования, срезах, наблюдений.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в реализации программы. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед уровнем программы задачами.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа. Аттестация проводится как завершающая этап реализации каждого модуля программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Аттестация позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций в сравнении с входной диагностикой.

Проведение аттестации осуществляется в форме тестирования, бесед, соревнований, мониторинга.

### Оценочные материалы. Контрольные нормативы (упражнения)

Аттестация	Теоретическая подготовка	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	Технико- тактическая подготовка
1 модуль	собеседование	бег на 30 м со старта	Подача волейбольного мяча
2 модуль		челночный бег 3 x10 м	Подачи на точность в зоны волейбольного мяча.
		прыжок в длину с места	Прием и подача мяча на зоны.

## ***Методические указания по проведению аттестации.***

### ***Челночный бег 3x10 метров.***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале или на стадионе. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается ее ногой и возвращается к стартовой линии, касаясь ее ногой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

### ***Прыжок в длину с места.***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале, на стадионе. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

### ***Бег 30 метров***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале или на стадионе. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша

### ***Условия реализации программы.***

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

*Материально-техническое оснащение Программы:*

Основной учебной базой для проведения занятий являются игровой зал для волейбола. Для реализации программы имеется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, скакалки, мячи, теннисные мячи для метания и т.д.

*Методическое обеспечение:* схемы и плакаты освоения технических приемов игры в волейбол, правила игры в волейбол, правила судейства в волейболе, регламент проведения соревнований различных уровней, положение о соревнованиях по волейболу, инструкции по охране труда, журналы и справочники, а также электронные носители.

*Кадровое обеспечение:* квалифицированный тренер-преподаватель.

*Организационно-педагогические условия:* заявление родителей (законных представителей) на обучение, пакет документов в соответствии с положением о приеме на обучение по дополнительным общеразвивающим программам, проведение установочных родительских собраний в начале года с целью ознакомления с программой, уровнями обучения; сотрудничество с другими образовательными организациями; открытые и показательные занятия.

### **Методическое обеспечение программы.**

Основная форма организации занятий по волейболу – учебно- тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории волейбола: правила поведения, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и тактика волейбола и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники волейбола.

Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.



## **Рабочая программа воспитания.**

### **Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовая база**

Рабочая программа воспитания для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Примерная программа воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 02 июня 2020г. № 2/20 <http://form.instrao.ru>;
7. Методические рекомендации по разработке программ воспитания ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» <http://form.instrao.ru>

#### **Актуальность программы**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не

только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

### **Особенности организуемого воспитательного процесса..**

Основными традициями воспитания в МКОУ «Сухиновская СОШ» являются:

- ориентир на создание в образовательной организации психологически комфортной среды для участников образовательных отношений;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе доверия, сотрудничества, любви и уважения личности каждого ребенка;
- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел преподавателей и обучающихся является проведение и коллективный анализ их результатов;
- в МКОУ «Сухиновская СОШ» создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);
- преподаватели ориентированы на формирование коллективов в рамках учебно-тренировочных групп, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

### **Цель и задачи воспитания.**

**Цель воспитания:** формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

#### **Задачи воспитания:**

- 1) использовать в воспитании детей возможности учебно – тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с обучающимися;
- 2) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 3) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;
- 5) формирование активной гражданской позиции, потребности в усвоении социокультурных ценностей общества, привития любви к родному краю и расширение кругозора.

### **Планируемые результаты реализации программы воспитания.**

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, которые взрослые получили в процессе их воспитания,

В процессе реализации программы дети учатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

## Календарный план воспитательной работы

### Воспитательные мероприятия для учащихся

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Профессии в спортивной школе	Экскурсия	сентябрь	педагог
2	Единая неделя ГТО	Беседа Тестирование конкурс	Октябрь	педагог
3.	Они прославили мою область	Беседа	Ноябрь	педагог
4	Безопасность в зимний период	инструктаж	Декабрь	педагог
5	Рождественские старты	соревнования	январь	педагог
6	«Вперед, мальчишки»	Конкурс	Февраль	педагог
7	А ну-ка ,девочки!»	Конкурс	март	педагог
8	В здоровом теле- здоровый дух	Беседа	апрель	педагог
9	«Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися летом	инструктаж	май	педагог

### Работа с родителями

1	Запись в кружок , знакомство, беседы.		сентябрь учебный кабинет	педагог
2	Индивидуальные беседы, консультации	бесед ы	В течение учебного года, учебный кабинет	педагог
3	Экскурсия в природу. Совместное мероприятие.	экскур сия	май	педагог

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

1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Автор - составитель: Рыбалева Ирина Александровна, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края

### **Литература для родителей:**

1. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - Москва Издательский центр «Академия», 2004.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол /Ю.Н. Клещев – Москва Физкультура и спорт, 2005.
4. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. – Москва Терра-Спорт, 2001.
5. Тюленьков С.Ю. Волейбол/С.Ю. Тюленьков – Москва Советский спорт, 2007.
6. Внеурочная деятельность учащихся по волейболу, 5-11 классах Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Москва, «Просвещение» 2012.

### **/ Литература для учащихся:**

1. Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2005г.
2. Звезды мирового спорта. В.Н. Пустовойтов, Ростов на Дону «Феникс», 2000г.
3. Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 1996г
4. Энциклопедия для детей. М. Аксенова, В.Володин, Аванта, 2005г.
5. Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2001г

## Приложение 1

### Календарно – тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.

№ пп	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/ тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
3-4			Терминология, техника и тактика игры. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Двойной шаг вперед, назад, скачок.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
5-6			Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Прыжки (особенно в нападении, защите).	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
7-8			Возникновение и развитие волейбола. Передача мяча сверху	2		спортзал	Тестирование Контрольные

			двумя руками в стенку. Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед				упражн ения
<b>9- 10</b>			Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	<b>2</b>		<b>спортза л</b>	<b>Тестиро вание Контро льные упражн ения</b>
<b>11- 12</b>			Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	<b>2</b>		<b>спортза л</b>	<b>Тестиро вание Контро льные упражн ения</b>
<b>13- 14</b>			Приём мяча сверху двумя руками.	<b>2</b>		<b>спортза л</b>	<b>Тестиро вание Контро льные упражн ения</b>
<b>15- 16</b>			Выбор места для выполнения второй передачи.	<b>2</b>		<b>спортза л</b>	<b>Тестиро вание Контро льные упражн ения</b>
<b>17- 18</b>			Сочетание способов перемещений.	<b>2</b>		<b>спортза л</b>	<b>Тестиро вание Контро льные упражн ения</b>
<b>19- 20</b>			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	<b>2</b>		<b>спортза л</b>	<b>Тестиро вание Контро льные упражн ения</b>
<b>21- 22</b>			Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком	<b>2</b>		<b>спортза л</b>	<b>Тестиро вание Контро</b>



			зоны 3.				льные упражн ения
23- 24			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		спортза л	Тестиро вание Контро льные упражн ения
25- 26			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		спортза л	Тестиро вание Контро льные упражн ения
27- 28			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2		спортза л	Тестиро вание Контро льные упражн ения
29- 30			Нижняя прямая подача.	2		спортза л	Тестиро вание Контро льные упражн ения
31- 32			Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	2		спортза л	Тестиро вание Контро льные упражн ения
33- 34			Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		спортза л	Тестиро вание Контро льные упражн ения
35- 36			Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		спортза л	Тестиро вание Контро льные упражн ения

37-38			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
39-40			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
41-42			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
43-44			Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
45-46			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
47-48			Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
49-50			Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения

			передачи у сетки.				
51-52			Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
53-54			Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
55-56			Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
57-58			Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
59-60			Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
61-62			Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	2		спортзал	Тестирование Контрольные упражнения
63-64			Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из	2		спортзал	Тестирование Контрольные

			зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).				<b>упражн ения</b>
<b>65- 66</b>			Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	<b>2</b>		<b>спортза л</b>	<b>Тестиро вание Контро льные упражн ения</b>
<b>67- 68</b>			Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	<b>2</b>		<b>спортза л</b>	<b>Тестиро вание Контро льные упражн ения</b>