

Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным  
изучением отдельных предметов № 32 им. прп. Серафима Саровского»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «18» июня 2024 г.  
Протокол № 12



Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа № 32  
им. прп. Серафима Саровского»  
Ахромеева Н.В.  
Приказ № 237 от 18 июня 2024г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
( базовый уровень)

Возраст обучающихся – 8-17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Супрунов Сергей Викторович,  
педагог дополнительного  
образования

Курск, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Планируемые результаты.....	5
1.4 Содержание программы.....	6
1.4.1 Учебный план.....	6
1.4.2 Содержание учебного плана.....	7
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	9
2.1 Календарный учебный график.....	9
2.2 Оценочные материалы.....	10
2.3 Формы аттестации.....	11
2.4 Методические материалы.....	12
2.5 Условия реализации программы.....	13
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	14
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
4.1 Список литературы, рекомендованной педагогам.....	16
4.2 Список литературы, рекомендованной обучающимся.....	16
4.3 Список литературы, рекомендованной родителям.....	16
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	17
Приложение 1.....	17
Приложение 2.....	21

## **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Нормативно-правовая база программы «Волейбол»:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

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

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

Устав МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского», утвержденный приказом комитета образования города Курска от 16 декабря 2015 г. № 1167;

Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Школа №32 им. прп. Серафима Саровского» г. Курска (приказ от 01.03.2023 г. №60/1).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

**Актуальность** программы заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с раннего возраста к систематическим занятиям волейболом, развитии основных физических качеств с помощью специальных упражнений. Она дает возможность пройти обучение с «нуля» тем детям, которые еще не изучали волейбол по программе общеобразовательной школы. Программа составлена с учетом подготовки детей к освоению дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Волейбол».

### **Отличительные особенности программы**

Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Освоение программного материала обеспечивает формирование ряда положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся, базирующихся на ценностях здорового образа жизни, позитивного межличностного взаимодействия, социальной адаптации.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Уровень программы – базовый.**

#### **Адресат программы:**

#### **Программа предназначена для обучающихся 8-17 лет.**

**Младший школьный возраст (7-10 лет).** В данном возрасте физическое развитие ребенка, определенный запас представлений о мире, уровень развития речи и мышления, социальное восприятие окружающего мира позволяют начать процесс систематического обучения. Происходит смена образа и стиля жизни по сравнению с дошкольным возрастом: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности — учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни.

**Подростковый возраст (11-15 лет).** Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным

мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

**Юношеский возраст (16-17 лет).** Признаком возраста 16-17 лет является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Кризисным моментом возраста является страх ошибок в выборе жизненного пути, смутное представление о будущем и философские заблуждения, мешающие активной деятельности. Развивается мировоззрение, профессиональное самоопределение, представление об идеалах. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок окружающего. Срок освоения и объем программы. Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения. Объем одногодичного курса обучения:  $36 \times 3 = 108$  часов.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

**Форма обучения:** очная.

**Язык обучения:** русский.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Особенности организации образовательного процесса:** традиционная – реализуется в рамках учреждения.

На обучение по программе могут быть приняты все желающие независимо от уровня подготовки, физических данных.

Количество обучающихся в группе – от 10 до 15 человек.

Занятия по программе могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

**Образовательно-предметные задачи:**

**Обучающие:**

- обогащать знания в области развития волейбола в Курске;
- обучать тактике защиты: игровым комбинациям, индивидуальным, групповым и индивидуальным действиям, игре в обороне, в атаке, на подстраховке;
- обучать тактике защиты: нападающему удару из всех зон, зонной обороне, силовой подачи.

**Развивающие:**

- развивать координацию и прыгучесть с помощью упражнений из других видов спорта;
- формировать навыки самостоятельных занятий с помощью утренней гимнастики и разнообразных общеразвивающих упражнений.

**Воспитательные:**

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать потребность в самоорганизации.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- историю развития волейбола в России;
- правила техники безопасности;
- основы судейской терминологии, права и обязанности игроков;
- основы закаливания, режима дня;
- профилактику травматизма, приемы оказания первой доврачебной помощи;
- профилактику допинга.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- правильно сочетать способы перемещений: приставным шагом, лицом, левым боком, двойным шагом вперед.
- технически правильно осуществлять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в тройке, прием мяча снизу в группе;
- выполнять прямую подачу через сетку, подачу в стенку;
- выполнять прямой нападающий удар.

#### **Метапредметные результаты**

##### **(освоенные универсальные учебные действия)**

##### ***Регулятивные УУД:***

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

##### ***Познавательные УУД:***

- осознание необходимости новых знаний;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного.

##### ***Коммуникативные УУД:***

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре, в игре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

#### **Личностные результаты**

##### ***Обучающимися проявлены:***

- наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление;
- любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;
- фантазия, способности к творческому самовыражению;
- проявленные исследовательские способности;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- развитая мелкая и крупная моторика;

- бережливость и аккуратность;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, Курскому краю;
- эстетическое отношение к окружающему миру.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-	собеседование
2.	История развития волейбола в России	1	1	-	собеседование
3.	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология.	2	2	-	собеседование
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	-	собеседование
5.	Врачебный контроль	2	2	-	собеседование
6.	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2	-	собеседование
<b>II.</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>	практическое выполнение
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта: волейбол</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	
1.	Основы техники волейбола	44	-	44	практическое выполнение
2.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Итоги соревнований
3.	Медицинский контроль	1	-	1	медицинский контроль
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1	-	1	тестирование
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	практическое выполнение
<b>V.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	практическое выполнение
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

## 1.4.2. Содержание учебного плана

### Раздел I. Теоретическая подготовка (10 часов)

**Тема 1.** Вводное занятие. Правила техники безопасности.

*Теория:* Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

**Тема 2.** История развития волейбола в России.

*Теория:* История развития волейбола в России, его лучшие представители.

Развитие волейбола в Курске.

**Тема 3.** Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

*Теория:* Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

**Тема 4.** Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня

*Теория:* Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

**Тема 5.** Врачебный контроль.

*Теория:* Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

**Тема 6.** Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

*Теория:* Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

### Раздел II. ОФП и СФП (20 часов)

Общая физическая подготовка

*Практика:* Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

*Практика:* Средствами специальной физической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### Раздел III. Избранный вид спорта: волейбол (58 часов)

**Тема 1.** Основы техники волейбола.



*Практика:* перемещения и стойки. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Прием и передача мяча. Сверху двумя руками, снизу двумя руками, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Подача мяча. Верхняя прямая подача мяча через сетку; подача в стенку.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

**Тема 2.** Участие в соревнованиях.

*Практика:* Участие учащихся в товарищеских матчах, внутришкольных и городских соревнованиях.

**Тема 3.** Медицинский контроль.

*Практика:* Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

**Тема 4.** Промежуточная аттестация в форме тестирования.

*Практика:* Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

#### **Раздел IV. Техничко-тактическая и психологическая подготовка (10 часов)**

##### **Техническая подготовка**

*Техника защиты:*

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху.
2. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

*Техника нападения:*

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Имитация нападающего удара со второй линии.
2. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. Подача мяча: верхняя прямая подача с места (на точность). Нападающий удар с первой и со второй линии.

##### **Тактическая подготовка**

*Тактика защиты:*

1. Система игры, комбинации.
2. Индивидуальные, групповые и командные действия.
3. Игра в обороне, на подстраховке, в атаке.

*Тактика нападения:*

1. Нападающий удар из всех зон.
2. Зонная оборона.
3. Индивидуальные, групповые и командные действия.
4. Система игры.

##### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в

спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

#### **Раздел V. Самостоятельная работа (10 часов)**

*Практика:* Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д. Комплекс утренней гимнастики: упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения. Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа и т.д.

Упражнения на гибкость, расслабление.

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

#### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, которая определяет количество учебных недель и количество учебных дней, праздничные и нерабочие дни, даты начала и окончания учебных периодов/этапов.

Календарный учебный график составляется ежегодно для каждой группы, оформляется в табличной форме (Таблица 2).

Календарный учебный график может размещаться в Приложениях к Программе.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» на 2024-2025 учебный год (36 учебных недель).

Объединение «Волейбол», 2 год обучения. Срок реализации – 1 год, 108 часов в год, 3 часа в неделю (3 занятия по 45 минут). Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 мая.

**Таблица 2**

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год обучения, группа №1	сентябрь	май	36	108	108	По 1 часу 3 раза в неделю	4 ноября, 1-7 января, 8 марта, 24 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май
2.	1 год обучения, группа №2	сентябрь	май	36	108	108	По 1 часу 3 раза в неделю	4 ноября, 1-7 января, 10 марта, 24 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май

## 2.2. Оценочные материалы

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов обучающихся на базовом уровне применяется мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие (Приложение 2).

Таблица 3

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка образовательно-предметных результатов</b>		
<p><b>Обучающиеся в основном усвоили:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития волейбола в России;</li> <li>- правила техники безопасности;</li> <li>- основы судейской терминологии, права и обязанности игроков;</li> <li>- основы закалывания, режима дня;</li> <li>- профилактику травматизма, приемы оказания первой доврачебной помощи;</li> <li>- профилактику допинга.</li> <li>- основы техники безопасности.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся могут с помощью педагога:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно сочетать способы перемещений: приставным шагом, лицом, левым боком, двойным шагом вперед.</li> <li>- технически правильно осуществлять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в тройке, прием мяча снизу в группе;</li> <li>- выполнять прямую подачу через сетку, подачу в стенку;</li> <li>- выполнять прямой нападающий удар.</li> <li>- создавать первичные проекты.</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся достаточно знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития волейбола в России;</li> <li>- правила техники безопасности;</li> <li>- основы судейской терминологии, права и обязанности игроков;</li> <li>- основы закалывания, режима дня;</li> <li>- профилактику травматизма, приемы оказания первой доврачебной помощи;</li> <li>- профилактику допинга.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся могут уверенно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно сочетать способы перемещений: приставным шагом, лицом, левым боком, двойным шагом вперед.</li> <li>- технически правильно осуществлять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в тройке, прием мяча снизу в группе;</li> <li>- выполнять прямую подачу через сетку, подачу в стенку;</li> <li>- выполнять прямой нападающий удар.</li> <li>- создавать первичные проекты.</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся полностью представляют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития волейбола в России;</li> <li>- правила техники безопасности;</li> <li>- основы судейской терминологии, права и обязанности игроков;</li> <li>- основы закалывания, режима дня;</li> <li>- профилактику травматизма, приемы оказания первой доврачебной помощи;</li> <li>- профилактику допинга.</li> <li>- основы техники безопасности</li> </ul> <p><b>Обучающиеся могут свободно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно сочетать способы перемещений: приставным шагом, лицом, левым боком, двойным шагом вперед.</li> <li>- технически правильно осуществлять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в тройке, прием мяча снизу в группе;</li> <li>- выполнять прямую подачу через сетку, подачу в стенку;</li> <li>- выполнять прямой нападающий удар.</li> <li>- создавать первичные проекты.</li> </ul>
<b>Оценка метапредметных результатов</b>		
<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> </ul>	<p><b>Достаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- компромисс в споре;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- компромисс в споре;</li> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выражать свои мысли;</li> <li>- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.</li> <li>- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;</li> <li>- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.</li> <li>- осознание необходимости новых знаний;</li> </ul>
--	---	--

### Оценка личностных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b> <b>проявлены:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление;</li> <li>- любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;</li> <li>- фантазия, способности к творческому самовыражению;</li> <li>- исследовательские способности;</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>- эстетическое отношение к окружающему миру.</li> </ul>	<p><b>Достаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление;</li> <li>- любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;</li> <li>- фантазия, способности к творческому самовыражению;</li> <li>- исследовательские способности;</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>- эстетическое отношение к окружающему миру.</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление;</li> <li>- любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;</li> <li>- фантазия, способности к творческому самовыражению;</li> <li>- исследовательские способности;</li> <li>- внимание, наблюдательность, зрительная память;</li> <li>- развитая мелкая и крупная моторика;</li> <li>- бережливость и аккуратность;</li> <li>- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;</li> <li>- уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;</li> <li>- осознанная потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>- эстетическое отношение к окружающему миру.</li> </ul>
--	--	--

	патриотические чувства к своей стране, Курскому краю; - эстетическое отношение к окружающему миру.	
--	---	--

### 2.3. Формы аттестации

#### *Формы аттестации*

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, практическая работа, соревнования.

#### *Формы отслеживания образовательных результатов*

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, тестирование, самостоятельная работа учащихся, соревнования, конкурсы; фотоматериалы (участие в соревнованиях, конкурсах, готовые работы), доклады и рефераты, игра (тематические мини-исследования; тематические кроссворды; познавательно-обобщающие спортивные игры, викторины), праздник, мониторинг.

#### *Формы демонстрации образовательных результатов*

Фотоотчеты, конкурсы, проекты, защита проектов, результаты мониторинга.

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение, опрос, тестирование, викторины, самостоятельная работа учащихся, выставки, конкурсы различного уровня; аналитический материал по результатам тестирования; исследовательская и проектная деятельность, учебно-исследовательская конференция, мониторинг результатов обучения на стартовом и базовом уровнях.

### 2.4. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы – краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями обучающихся, обеспечивающей реализацию программы, необходимой для достижения целей программы.

В данном разделе указывается тематика и формы методических материалов, описываются используемые:

- современные педагогические технологии (ИКТ, технология развития критического мышления, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология группового обучения, технология индивидуального обучения);
- методы обучения (словесный, наглядный, практический, игровой) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- особенности и формы организации образовательного процесса (индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая);
- тип учебного занятия по дидактической цели: вводное занятие, занятие ознакомления с новым материалом, занятие по закреплению изученного, занятие по применению знаний и умений; занятие по углублению знаний, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю ЗУН, комбинированное занятие;
- формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия: мастер-класс, практическое занятие, соревнование, чемпионат и др.);
- алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы

### 1. Организационный этап

Приветствие учащихся. При необходимости подготовка рабочих мест к занятию. Повторение правил техники безопасности.

### 2. Основной этап

**Теоретическая часть.** Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

**Практическая часть.** Выполнение практических заданий. Игра. Соревнования.

### 3. Заключительный этап

Анализ и обсуждение игровых моментов. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

- дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные карты, задания для самостоятельной работы и повторения пройденного, упражнения и т.п.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

## Методическое обеспечение Программы

Таблица 4

№ п/п	Название темы, раздела	Дидактические и методические материалы
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	Мультимедийные презентации, инструкционные карты к практическим работам, методические рекомендации по проведению практических работ
2	Раздел 2. ОФП и СФП	Мультимедийные презентации, методические рекомендации по проведению практических работ
3	Раздел 3. Избранный вид спорта: волейбол	Мультимедийные презентации, методические рекомендации по проведению практических работ
4	Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	Мультимедийные презентации, методические рекомендации по проведению практических работ
5	Раздел 5. Самостоятельная работа	Методические рекомендации по проведению самостоятельных работ

### 2.5. Условия реализации программы

#### *Материально-технические условия*

**Спортивный зал.** Для занятий требуется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования

(СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.). Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

**Оборудование:** стол и стулья ученические, сетка волейбольная, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки

**Инструменты и приспособления:**

- гимнастические маты
- скакалки
- мячи волейбольные
- свисток
- фишки напольные
- ноутбук - 1шт
- комплект методических пособий - 1шт
- комплект дидактических материалов - 1шт

**Информационное обеспечение.**

Компьютер, принтер, аудиоманитофон, точка беспроводного доступа в Интернет (Wi – Fi)

**Кадровые условия.** Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

### 3. Рабочая программа воспитания

**Цель** – воспитание и развитие гармонично-развитой личности, культурного, порядочного, духовно-нравственного, физически развитого гражданина, патриота.

**Задачи:**

- формировать мировоззрение и системы базовых ценностей личности;
- организовывать инновационную работу в области воспитания и дополнительного образования;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечить развитие личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитывать внутренние потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- работать над развитием воспитательного потенциала семьи;
- поддерживать социальные инициативы и достижения обучающихся.

**Формы и содержание деятельности:** игра, соревнование, виртуальная экскурсия, презентация, беседа.

## Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 5

Периодичность диагностики	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Уровень воспитанности	Методика М.И. Шиловой	Совместно педагог-психолог	Заключение
	самооценка	Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан	педагог Педагог-психолог	Заклучение
	нравственные ориентации	Методика «Закончи предложение»	Педагог-психолог	Заклучение
2 раза в год	Качества личности учащихся	Наблюдение	Педагог	Протокол

### Планируемые результаты

- культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к деятельности других;
- адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально адекватными способами.

### Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

Таблица 6

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
<b>1. Воспитательные мероприятия в объединении</b>				
1	«День пожилого человека»	Праздник	Сентябрь/ МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
2	Спорт – это жизнь!	Круглый стол	Январь /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
3	«На защите Отечества»	Презентация	Апрель /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
4	«Армейские учения»	Соревнования	Май /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог



<b>2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения</b>				
5	День здоровья	Соревнования	Январь /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог-организатор
6	Мероприятия месячника гражданского и патриотического воспитания: исследовательские работы «Куряне - герои спорта!»	Конкурс	Апрель /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог-организатор
7	«В здоровом теле – здоровый дух!»	Акция	Апрель/МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
<b>3. Участие учащихся в городских воспитательных программах</b>				
8	Спартакиада ОО ЦО г. Курска	Соревнования	В соответствии с Положением	Педагог
9	ГВП «Патриот»	Соревнования	В соответствии с Положением	Педагог
10	Всероссийский пробег «Кросс Нации-2023»	Очное участие	Центральные улицы города	Педагог
<b>4. Участие учащихся в жизни социума</b>				
11	Конференция «Творчество. Поиск. Открытие»	Выступление	Январь /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского», г. Саров	Педагог
12	«Подарок ветерану»	Акция	Май/МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского», г. Саров	Педагог
<b>5. Работа с родителями</b>				
13	«Актуальность физического воспитания»	Собрание	Сентябрь /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
14	Важность дополнительного образования в физическом воспитании ребёнка	Собрание	Февраль /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
15	«Спортивный калейдоскоп»	Праздник	Май /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
16	«Мы – куряне!»	Игра	Май /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог

#### 4. Список литературы

##### 4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булькина. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 176 с.
2. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2019.– 45 с.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 412 с.
5. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф.Сингина, Е.В.Фомин – М.: ВФВ, 2017.- Вып.14. – 24 с.
6. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин.–М.: ВФВ, 2014. – Вып.№16–36 с.
7. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
8. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.

#### 4.2. Список литературы, рекомендованной учащимся

1. Беляев А. волейбол, учебник, М.: Издательство «Физическая культура и спорт», 2016. – 360с.
2. Кунявский В.А, Волейбол, организация соревнований и судейство М.: Издательство «ТВТ Дивизионн», 2018.- 192с.

#### 4.3. Список литературы, рекомендованной родителям

1. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2014. – 161 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2017. – 336 с.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2015. – 112 с.

## 5. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Календарно-тематическое планирование на 2024 – 2025 учебный год

#### Приложение 1

Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форм контроля
1-4	Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь	4	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, опрос

5	Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
6-7	Тактические действие	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
8-9	Специальная физическая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
10-11	Техническая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
12-13	Контрольные игры и испытания	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение,практические задания
14-15	Техническая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
16-17	Общая физическая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение,практические задания
18	Техническая подготовка	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
19-20	Специальная физическая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
21	Техническая подготовка	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
22	Общая физическая подготовка. Тактические действие	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение,практические задания
23	Тактические действие	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
24-25	Специальная физическая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
26-27	Тактика защиты	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
28-29	Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
30-31	Техническая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
32	Специальная физическая подготовка	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
33	Техническая подготовка	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение
34-35	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа,наблюдение,

					практические задания
36	Тактическая подготовка	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
37	Тактическая подготовка	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
38-39	Техника нападения	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
41-42	Техника защиты	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
43-44	Техника нападения	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
45-46	Техника нападения	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
47-48	Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
49-50	Специальная физическая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
51	Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
52	Тактическая подготовка	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
53-54	Специальная физическая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
55-56	Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
57-58	Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
59-60	Тактическая подготовка	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
61-62	Техника нападения	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
63-64	Техника защиты	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
65-66	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
67-68	Тактика защиты	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
69-70	Общая физическая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение,

					практические задания
71-72	Тактика нападения	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
73-74	Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
75-76	Тактика нападения	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
77-78	Тактика защиты	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
79-80	Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
81	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
82-83	Тактическая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
84-85	Тактика нападения. Техническая подготовка	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
86-87	Игра с заданием	2	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
88-89	Контрольные игры и испытания	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
90	Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
91	Общая физическая подготовка	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
92	Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
93	Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
94	Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
95	Тактическая подготовка	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение
96	Общая физическая подготовка.	1	Практическое занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
97	Тактические действие	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение




1 – Входная диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)

Низкий уровень

*Недостаточно проявлены*



Средний уровень

*Достаточно проявлены*



Высокий уровень

*Уверенно проявлены*

