

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 № от « 18 » июня 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся – 14-17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Елисеева Лилия Николаевна,

педагог дополнительного образования

г. Курск, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Планируемые результаты.....	7
1.4 Содержание программы.....	9
1.4.1 Учебный план.....	9
1.4.2 Содержание учебного плана.....	10
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
2.1 Календарный учебный график.....	12
2.2 Оценочные материалы	13
2.3 Формы аттестации.....	15
2.4 Методические материалы	15
2.5 Условия реализации программы.....	18
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	19
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
4.1 Список литературы, рекомендованной педагогам.....	21
4.2 Список литературы, рекомендованной обучающимся	21
4.3 Список литературы, рекомендованной родителям	21
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24
Приложение 1.....	24
Приложение 2.....	24

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы: «Общая физическая подготовка с элементами волейбола»

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: Программа базируется на необходимости приобщения учащихся разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств.

Программа содержит учебный материал, освоение которого обеспечивает общее укрепление здоровья, повышение физической выносливости учащихся, формирует позитивные, социально востребованные модели их поведения. Регулярные занятия Общей физической подготовкой (ОФП) и волейболом приобщают учащихся к здоровому образу жизни, формируют неприятие вредных привычек, ограждают детей и подростков от негативного влияния улицы, создают условия для творческой самореализации и социальной адаптации детей и подростков.

Реализация программы способствует развитию неординарности и быстроты мышления учащихся, формированию их аналитических способностей в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации, формированию и развитию ряда ключевых компетенций.

При реализации программы применяется разноуровневый подход к освоению учащимися теории и практики учебного материала. Он включает в себя: диагностику стартовых возможностей учащихся, дифференцирование способов организации учебной деятельности (по степени самостоятельности, скорости выполнения заданий, характеру помощи в освоении учебного материала и др.), дифференцирование теоретического материала и практических заданий по уровню сложности в соответствии с выявленными возможностями и уровнем готовности учащихся к обучению.

Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с точной координацией движений, быстротой реакции, мыслительной активностью.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, привычка здорового образа жизни.

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. Работа с учащимися строится на основе системы дидактических принципов:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип добровольности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся 13-17 лет (6-11 классов).

Подростковый возраст (13-15 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 (16-18 лет). Признаком возраста 16-18 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 «Общая физическая подготовка с элементами волейбола»

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, имеющие основную и подготовительную группу здоровья.

Количество обучающихся в группе – от 12 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: формирование активного познавательного-деятельностного интереса учащихся к упражнениям ОФП и волейболу, как виду спорта.

Образовательно-предметные задачи:

- познакомить с историей возникновения и развития спорта и волейбола в России;
- познакомить с историей Олимпийского движения;
- познакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов прошлого и настоящего времени;
- познакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- освоить основные группы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- познакомить с первичной терминологией волейбола;
- научить основным правилам игры в волейбол;
- научить основам волейбольной стратегии и тактики;
- научить основам командного игрового взаимодействия;

- сформировать основы профилактики травматизма при занятиях ОФП и спортом, основы техники безопасности;

- научить основам судейства;
- научить основам спортивного питания и режима дня;
- научить основам целеполагания и планирования в процессе занятий спортом;
- познакомить с основами рефлексии и оценки собственных результатов.

Развивающие задачи:

- развивать фантазию, воображение;
- развивать память, внимание, сосредоточенность;
- развивать способности к определению цели учебной деятельности;
- формировать осознанную потребность в новых знаниях;
- формировать адекватное восприятие мнения других людей.

Воспитательные задачи:

- расширять любознательность, познавательный интерес;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей;
- воспитывать культуру поведения;
- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать умение самостоятельно принимать решения.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- историю возникновения и развития видов спорта в России;
- правила подвижных и спортивных игр;
- специальную спортивную терминологию спортивных игр;
- основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильное распределение нагрузки в режиме дня;
- выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки;

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;
- выполнять приёмы и передачи волейбольного мяча;
- выполнять разные виды подач

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;
- стремление к овладению новыми знаниями и умениями;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- основы здорового образа жизни.

Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- 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.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Всего часов	В том		Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1	Введение в программу. Основы теории игры	4	1	3	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	36	1	35	Сдача нормативов
2.1	Физическая подготовка, связанная с видами спорта	4	-	4	
2.2	Строевые упражнения	4	-	4	
2.3	Гимнастические упражнения без предметов, с предметами	5	-	5	
2.4	Упражнения на гимнастических снарядах	5	-	5	
2.5	Акробатические упражнения, прыжки, бег	5	-	5	
2.6	Подвижные игры	5	-	5	
3	Специальная физическая подготовка	40	В процессе загибания	40	Сдача нормативов
3.1	Тактика игры в волейбол	20	В процессе загибания	20	
3.2	Техника игры в волейбол	20	В процессе загибания	20	
	ВСЕГО	108	2	108	

1.4.2. Содержание учебного плана

Введение в программу. Основы теории игры

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа.

Теория. Основы техники безопасности, инструктаж. Расписание занятий. История возникновения и развития игровых видов спорта в России и мире. История Олимпийского движения. Физическая культура и спорт в нашей стране. Имена и достижения выдающихся спортсменов, тренеров прошлого и настоящего времени.

Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, основы анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Физиологические основы специальных

движений волейбола. Основы профилактики травматизма. Способы оказания доврачебной помощи при травмах. Основы спортивного питания и режим дня.

Входная диагностика (собеседование).

Практика. Правила игры в волейбол. Специальная терминология волейбола. Оборудование, инвентарь. Количество игроков на площадке. Размеры и вес мяча. Размеры игровой площадки. Место каждого игрока. Правила введения мяча в игру. Технические и тактические действия игроков. Продолжительность игры. Правила игры в защите и в нападении. Нарушение правил игры, персональные замечания. Основы судейства, правила организации соревнований в волейболе. Упражнения ОФП.

Входная диагностика (выполнение упражнений).

Беседа: «Что такое ОФП»

Спортивные игры на внимание.

Оборудование: скакалки, волейбольные мячи, обручи.

1. Общая физическая подготовка

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, выполнение нормативов.

2.1. Физическая подготовка, связанная с другими видами спорта.

Теория. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Физическая подготовка, связанная с другими видами спорта.

Практика. Выполнение упражнений, связанных с другими видами спорта: гимнастика, легкая атлетика, акробатика, упражнения с отягощением.

2.2. Строевые упражнения.

Теория. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Практика. Выполнение строевых упражнений. Различные виды построений.

2.3. Гимнастические упражнения без предметов, с предметами.

Теория. Классификация упражнений с предметами и без, их влияние на формирование спортивных качеств.

Практика. Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

2.4. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория. Знакомство с гимнастическими снарядами. Значение упражнений на снарядах для развития спортивных качеств.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

2.5. Акробатические упражнения, прыжки, бег.

Теория. Виды акробатических упражнений.

Практика. Акробатические упражнения. Перекаты вперед, кувырки вперед. Стойка на лопатках. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой». Бег с ускорением до 20 м. Комбинированные эстафеты.

2.6. Подвижные игры

Теория. Виды спортивных игр. Правила.

Практика. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта».

Беседа: «Что такое волейбол»

Спортивные подвижные .

Оборудование: скакалки, волейбольные мячи, гимнастическая стенка, канат, брусья, гантели.

3. Общая физическая подготовка

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, выполнение нормативов.

3.1. Тактика игры в волейбол

Теория. Основы волейбольной стратегии и тактики. Физиологические основы специальных движений волейбола. Эффективность применения конкретных игровых условий.

Практика. Ориентация на площадке, применение тактических решений. Специальные практические умения и навыки волейболиста для самостоятельной тренировки.

3.2. Техника игры в волейбол

Теория. Техника игры в волейбол. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом, рациональность и скорость выполнения.

Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболиста. Качественные показатели при индивидуальной игре, владение мячом.

Практика. Выполнение технических приемов. Приемы и передача мяча. Поддачи и приёмы в разных зонах. Нападающий удар, блокировка.

Спортивные игры на внимание, развитие скорости.

Оборудование: волейбольные и баскетбольные мячи, фишки, гантели.

4. Соревнования

Формы занятий: соревнования.

Теория. Основы судейства и правила организации соревнований в волейболе.

2.2. Оценочные материалы

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов обучающихся на базовом уровне применяются 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
Оценка образовательно-предметных результатов		
<p>Обучающиеся в основном усвоили:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю спорта Курского края; - историю олимпийского движения, развития волейбола; - анатомию и физиологию человека . <p>Обучающиеся могут с помощью педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоить основные группы упражнений ОФП; - знать первичную терминологию волейбола, основные правила волейбола; - освоить волейбольную стратегию и практику, основы судейства; - сформировать основы профилактики травматизма, ТБ; - знать основы спортивного питания и режима дня. 	<p>Обучающиеся достаточно знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю спорта Курского края; - историю олимпийского движения, развития волейбола; - анатомию и физиологию человека . <p>Обучающиеся могут уверенно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоить основные группы упражнений ОФП; - знать первичную терминологию волейбола, основные правила волейбола; - освоить волейбольную стратегию и практику, основы судейства; - сформировать основы профилактики травматизма, ТБ; - знать основы спортивного питания и режима дня. 	<p>Обучающиеся полностью представляют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю спорта Курского края; - историю олимпийского движения, развития волейбола; - анатомию и физиологию человека . <p>Обучающиеся могут свободно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоить основные группы упражнений ОФП; - знать первичную терминологию волейбола, основные правила волейбола; - освоить волейбольную стратегию и практику, основы судейства; - сформировать основы профилактики травматизма, ТБ; - знать основы спортивного питания и режима дня.
Оценка метапредметных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - осознание необходимости новых знаний; 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных

<ul style="list-style-type: none"> - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися. 	<p>этапах работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - компромисс в споре; - умение выражать свои мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.
---	--	---

Оценка личностных результатов

<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявленное наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление; - проявленные 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; - осознанная потребность в здоровом образе жизни; - эстетическое отношение к окружающему миру. 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявленное наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление; - проявленные 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; - осознанная потребность в здоровом образе жизни; - эстетическое отношение к окружающему миру. 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявленное наглядно-образное, пространственное, композиционное мышление; - проявленные 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; - осознанная потребность в здоровом образе жизни;
--	--	--

		- эстетическое отношение к окружающему миру.
--	--	--

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации

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

Формы отслеживания образовательных результатов

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, тестирование нормативов ОФП, специальной физической и технической подготовки; фотоматериалы (участие в соревнованиях, спортивных праздниках готовые), доклады и рефераты, мониторинг.

Формы демонстрации образовательных результатов

Участие в соревнованиях, 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, соревнования 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

Методические материалы

Тесты, интернет-материалы для самообразования обучающихся, нормативно-правовые акты РФ, тематические фото и видеоматериалы к учебным разделам (архивные и современные).

В процессе реализации программы «Общая физическая подготовка с элементами волейбола»

применяются следующие **методы и приёмы обучения:**

- метод формирования интереса к учению (создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, коллективные и индивидуальные задания, проектно-исследовательская деятельность);
- наглядный (показ упражнения педагогом, наглядными и фотоматериалами, тематические видеопросмотры);
- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);
- метод контроля (опрос, наблюдение, психологическая поддержка).

- метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

Широко используются *узкоспециальные методы*, направленные на формирование личностной эмоционально-чувственной мотивации ребенка.

Самовыражению ребенка способствует применение *метода творческих заданий*. Выполнение заданий сопряжено с включением детей в различные виды творческой деятельности.

В сочетании применяются словесный, наглядный, практический методы как *методы передачи и восприятия информации*.

Методы воспитания

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

Современные педагогические технологии

В образовательном процессе используются следующие инновационные педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология создания ситуации успеха.

Особенности и формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы учебного занятия по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия: спортивный праздник, конкурс, соревнования, экскурсия, акция, презентация, выставка, беседа.

Алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы

I. Организационный этап

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

II. Основной этап

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

Практическая часть. - Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку);

- постановка целей занятия;

- отработка упражнений СФП;

- отработка технических, тактических приемов игры в волейбол;
- изучение и отработка нового;
- коррекция ошибок;
- игровые моменты (эстафеты, спортивные игры).

III. Заключительный этап

- Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка;
- автоматизация умственных действий по изученному материалу;
- рефлексия, самоанализ результатов;
- подведение итогов занятия.

Методическое обеспечение программы

Таблица 4

№ п/п	Название темы, раздела	Дидактические и методические материалы
1	Вводная беседа	Перечень вопросов для обсуждения и критерии оценивания; инструкционная карта к практической работе и критерии оценивания выполнения.
2	Тема 1. Роль ЗОЖ в жизни людей	Мультимедийные презентации, инструкционные карты к практическим работам, методические рекомендации по здоровому образу жизни.
3	Тема 2. Военно-патриотическая работа	Мультимедийные презентации, инструкционные карты к практическим работам, методические рекомендации по проведению практических работ
4	Тема 3. История возникновения и развития волейбола	Мультимедийные презентации, документальные видеоролики, методические рекомендации по проведению практических работ
5	Тема 4. Теоретическая техническая и тактическая подготовка	Мультимедийные презентации, документальные видеоролики, методические рекомендации по проведению практических работ
6	Тема 5. Изучение упражнений ОФП, ОФП, ТТП	Мультимедийные презентации, документальные видеоролики, методические рекомендации по проведению практических работ
7	Тема 6. Изучение развития Советского и Российского волейбола. Знакомство с известными волейболистами современности	Мультимедийные презентации, документальные видеоролики, художественные фильмы, методические рекомендации по проведению практических работ
8	Итоговое обобщение по курсу.	Мультимедийные презентации, методические рекомендации по защите

		проектов, а также по организации и проведению конференции
--	--	---

2.5. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

Оборудование, инвентарь.

Оборудование:

- щиты с кольцами – 2 комплекта;
- сетка волейбольная – 1 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- стойки для обводки – 6 шт.;
- гимнастическая стенка – 4 пролета;
- гимнастические скамейки – 6 шт.;
- гимнастические маты – 4 шт.;

Инвентарь:

- скакалки – 10 шт.;
- мячи набивные различной массы – 2 шт.;
- мячи волейбольные – 10 шт.;
- насос ручной со штуцером и иглой – 1 шт.

Учащимся рекомендуется иметь собственное учебное спортивное снаряжение для самостоятельных занятий из гигиенических соображений.

Информационное обеспечение. Компьютер, принтер, аудиомаягнитофон, точка беспроводного доступа в Интернет (Wi – Fi)

Методические условия. Видеоматериалы по темам программы, учебные пособия, фотографии спортсменов исторические и современные.

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 – создание условий для усвоения детьми основных норм и правил поведения в обществе, воспитание и развитие гармонично-развитой личности, культурного, порядочного, духовно-нравственного, физически развитого гражданина, патриота.

Задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Формы и содержание деятельности: тематические беседы, конкурсы, викторины, спортивные праздники, выставки, экскурсии, просмотры видеороликов.

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 и педагог	Заключение
	самооценка	Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан	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
1. Воспитательные мероприятия в объединении				
1	«Пешеходная экскурсия в Природный парк Боева дача»	Экскурсия	Сентябрь/ МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
2	«Здоровым быть модно, не сложно!»	Круглый стол	Январь /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения				
3	Агидбригада «Я выбираю спорт»	Творческое выступление	Февраль /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
4	«Фотовыставка «Мы за ЗОЖ»	Выставка	Апрель /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
5	«День здоровья»	Праздник	Май /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
3. Участие учащихся в городских воспитательных программах				
6	Областной л/а марафон Памяти экипажа АПРК «Курск»	очное участие	Природный парк Боева дача	педагог
7	Всероссийский пробег «Кросс Нации-2024»	очное участие	Центральные улицы города	педагог
8	Городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	очное участие	Природный парк Боева дача	педагог
9	Дистанционная	дистанционно	Социальная сеть	педагог

	викторина «Умный пешеход»		«ВКонтакте»	
4. Участие учащихся в жизни социума				
10	Конференция «Творчество. Поиск. Открытие»	Выступление	Апрель /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского», г. Саров	Педагог
11	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	Май /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского», г. Саров	Педагог
12	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	июнь /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского», г. Саров	Педагог
5. Работа с родителями				
13	«Актуальность физического воспитания»	Собрание	Сентябрь /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
14	«Мы вместе»	Родительское собрание	Декабрь /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
15	Важность дополнительного образования в физическом воспитании ребёнка	Собрание	Март /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог
16	«Ступени мастерства»	Показательные выступления для родителей	Май /МБОУ «Школа № 32 им. прп. Серафима Саровского»	Педагог

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Государственные требования (Федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки школьника.
2. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания, ФИС, 2018.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; Учебник для институтов физ. культ. – М. 2012.
4. Теория и практика физической культуры: ежемес. всерос. науч.-теоретич. журн. /РГУФК; Центр порт. подготовки сборных команд Росспорта.–М.: Ред. журн. «Теория и практика физической культуры» - выходит ежемесячно.
5. Волейбол/под ред. А.В.Беляева, М.В. Савина .-М.,2020

4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Верхошанский Ю.В. – Основы физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 2018.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М., 2014

4.3. Список литературы, рекомендованной родителям

1. Физическая культура: образование, воспитание, тренировка: всерос. науч.-методич. журн. – Вестник Проблемного совета по физич. культуре Росс. Академии образования / Росс. Академия образования; РГУФК. – Ред. журн. «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».
2. Система подготовки спортивного резерва.-М.,2014.
3. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М.,2016.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование
на 2024-2025 учебный год**



Занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Роль ЗОЖ в жизни людей	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, опрос
2	История возникновения Олимпийского движения	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
3	ОРУ (скорость)	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
4	ОРУ (сила)	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
5	ОРУ (выносливость)	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
6	Техника приёмов мяча	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
7	Нападающий удар	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
8	Подвижные игры	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
9	Техника передачи мяча	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
10	Техника приёмов мяча и передач	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
11	Техника приёмов	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа,

					задания
24	Техника приёмов мяча и передач	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
25	Техника приёмов мяча и передач	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
26	Техника приёмов мяча и передач	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
27	Правила	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
28	Развитие двигательных качеств	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
29	Развитие двигательных качеств	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
30	Развитие двигательных качеств	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
31	Развитие двигательных качеств	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
32	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
33-35	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	3	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
36-37	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
38-40	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	3	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания

41-42	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
43-44	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
45-46	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
47-48	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
49-50	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
51-52	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
53-54	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
55-56	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
57-58	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
59-60	Техника приёмов мяча и передач. Нападающий удар.	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
61-62	Развитие двигательных качеств	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
63-64	Развитие двигательных качеств	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
65-66	Развитие	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа,

	двигательных качеств		нное занятие	зал школы	наблюдение, практические задания
67-68	Развитие двигательных качеств	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
69-70	Развитие двигательных качеств	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
71-72	Развитие двигательных качеств	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
73-74	Уметь выполнять тактические действия	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
75-76	Уметь выполнять тактические действия	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
77-78	Уметь выполнять тактические действия	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
79-80	Уметь выполнять тактические действия	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
81-82	Уметь выполнять тактические действия	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
83-84	Уметь выполнять тактические действия	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
85-86	Уметь выполнять тактические действия	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
87-88	Уметь выполнять тактические действия	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
89-90	Уметь выполнять тактические	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение,

	действия				практические задания
99	Уметь выполнять тактические действия	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
100	Уметь выполнять тактические действия	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
101	Учебная игра	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
102	Развитие двигательных качеств	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
103	Развитие двигательных качеств	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
104	Развитие двигательных качеств	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
105	Учебная игра	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
106	ОРУ (скорость)	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания
107-108	Резервные занятия	2	Комбинированное занятие	Спортивный зал школы	Беседа, наблюдение, практические задания

Низкий уровень <i>Недостаточно проявлены</i>	
Средний уровень <i>Достаточно проявлены</i>	
Высокий уровень <i>Уверенно проявлены</i>	