


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28**

620089 г. Екатеринбург, улица Луганская, 1
тел. (факс) (343) 266-61-51, тел. (343) 266-59-54
soch28@educkb.ru; школа28.екатеринбург.рф

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 28


Н.С. Роспономарев
Приказ № 01-02/ 93 от 01.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол-путь к здоровью»

для детей 7-17 лет,
срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования
Диденко Роман Александрович

г. Екатеринбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.3.1	Сводный учебный план	7
1.3.2	Содержание учебного плана	8
1.3.3	Планируемые результаты	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	21
2.2	Материально-техническое обеспечение	24
2.3	Кадровое обеспечение	25
2.4	Методические материалы	25
2.5	Формы аттестации	26

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол-путь к здоровью» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196»;

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

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

6. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными

возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАОУ СОШ № 28;

10. Устав МАОУ СОШ № 28.

Актуальность программы

Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Волейбол-путь к здоровью» включает нормы и требования, определяющие содержание программы дополнительного образования, максимальный объем вне учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Программа рассчитана на школьников 7- 18 лет и предполагает 1 год обучения по программе. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы кружка – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Работа с обучающимися строится на основе следующей системы дидактических принципов:

- *принцип психологической комфортности* (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- *принцип минимакса* (обеспечивается возможность разноуровневого обучения детей, продвижения каждого ребенка своим темпом, при этом подбор практических заданий ведется с учетом природных задатков, интересов, потребностей, индивидуальных особенностей детей и экономических возможностей семей);
- *принцип вариативности* (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор на основании некоторого критерия);
- *принцип непрерывности* (обеспечиваются преемственные связи между всеми годами обучения);
- *принцип творчества* (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности).

Режим работы следующий:

- количество занятий в неделю 1 года обучения: 2;
- продолжительность каждого занятия: 2 академических часа по 40 минут;
- общий объем часов в год 1 года обучения: 152.

Состав обучающихся постоянный, возможно пополнение группы в течение учебного года. Количество обучающихся в группе – 10 - 15 человек.

Формы обучения: очная, дистанционная (при необходимости).

Основной формой организации процесса обучения является групповое комбинированное занятие, включающее в себя предъявление нового материала в виде беседы и показа педагогом движений с последующей отработкой умений и навыков на практике, выполнение и повторение движений, самостоятельное воспроизведение танца. Важным элементом каждого занятия является наблюдение за обучающимися. Другими видами занятий, используемыми при обучении по программе являются следующие:

- беседа,

- комбинированное занятие,
- демонстрационное занятие,
- репетиционное занятие.

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- спортивно – массовые мероприятия,
- соревнования.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия волейболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи программы:

Обучающие:

- получение теоретических и практических знаний в области волейбола, освоение правил игры, изучение истории развития волейбола;
- сформировать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- научить выполнять нормативные требования по видам подготовки;
- дать знания об основах техники и тактики игры.

Развивающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, скорости;
- повышение уровня общей физической подготовленности.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям волейболом;

- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает использование **методов обучения:**

- словесные (рассказ, беседа, объяснение, работа с печатным источником);
- наглядные (плакаты, таблицы, схемы, рисунки, презентации);
- практические (устные, письменные, графические упражнения);
- проблемно – поисковой (эвристическая и проблемно – поисковая, беседы);
- самостоятельная работа (наблюдение, решение проблемы, отработка необходимых приемов и действий);
- игровые (ролевые, дидактические, развивающие игры и др.)

Занятия программы «Волейбол – путь к здоровью» проходят в разнообразных формах:

- беседа;
- практическое занятие;
- игра (способы действия не подается в готовом виде, а выводится самостоятельно под руководством старшего партнёра);
- игра-конкурс (своеобразное соревнование в знаниях) и др.

1.3.1. СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	16
2	Общая физическая подготовка	68

3	Специальная физическая подготовка	68
Всего:		152

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Основы знаний:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания правила игры в волейбол (пионербол);
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Содержание практического раздела программы

Общефизическая подготовка:

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.
- специальная физическая подготовка (практическая часть):
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть):
- перемещения и стойки; Техника защиты:
- действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- командные действия; Тактика защиты:
- индивидуальные действия;
- командные действия;

Контрольные игры и соревнования:

- правила соревнований.

Практическая часть:

- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
- учебно-тренировочные игры;
- физическая подготовленность.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Стойки и перемещения игроков:

- в стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд, назад; скачок вперёд одним шагом в стойку;

подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону; по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

- в стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад;
- эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении):

- передача мяча сверху двумя руками:

имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча;

- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
- освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу;
- в стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу;
- в парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки;
- в парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками;
- передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча;
- две-три передачи мяча над собой и передача партнёру;
- передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории;
- передачи мяча в тройках
- передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки;
- в парах: передача мяча через сетку;
- передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.);
- подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др. Нижняя прямая подача
- имитация подачи мяча;
- подача в стену с расстояния 6—9 м;
- подачи в парах (игроки на боковых линиях);
- подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подачи в правую и левую половины площадки;

- подачи в ближнюю и дальнюю части площадки;
- подачи на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга;
- соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Прием мяча снизу двумя руками:

- имитация приёма мяча в исходном положении;
- имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны);
- в парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём;
- стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча;
- подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук;
- подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте, движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами;
- приём мяча, брошенного партнёром расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м;
- в парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками;
- приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены);
- приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр. Верхняя прямая подача мяча:
- имитация подачи мяча;
- подача в стену с расстояния 6—9 м;
- подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки);

- подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подачи в правую и левую половины площадки;
- подачи в ближнюю и дальнюю части площадки;
- подачи на точность: в каждую из 6 зон площадки;
- соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок);

Передача мяча через сетку в прыжке

- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега;
- верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места);
- передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега;
- построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4; верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6; то же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки;
- то же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6;
- приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр;
- передача мяча в парах через сетку в прыжке;
- передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении):

- имитация передачи мяча;

- в парах;
- в тройках;
- передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4;
- передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2;
- передача мяча сверху двумя руками через сетку назад, учащийся стоит спиной к сетке в зоне 3, мяч набрасывает партнёр из зоны 6 любым способом;
- передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
- Прием мяча, отраженного сеткой.
- Прямой нападающий удар.
- Одиночное блокирование:
 - имитация блокирования:
 - в парах (через сетку)
 - в парах
 - в тройках
 - Нападающий удар с переводом
 - Групповое блокирование (двойной блок):
 - имитация группового блокирования;
 - выполнение двойного блокирования нападающего удара

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите тактические действия при выполнении подач:

- подача в 3-метровые коридоры площадки;
- подача в зоны 1 и 5 в углы площадки;
- подача к боковым и лицевым линиям;
- подача между игроками (расположение игроков моделируется);
- подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию);
- подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи;

- чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча.

Тактические действия при выполнении передачи мяча:

- передача мяча в разные зоны площадки соперника
- неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.

Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме подач):

- челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой — по сигналу имитация приёма;
- челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперёд) и обратно (спиной вперёд) — по сигналу имитация приёма мяча;
- приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте;
- приём подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полёта мяча.

Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме нападающего удара):

- учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полёта мяча и к его приёму;
- приём нападающих ударов, выполненных через сетку. Два защитника располагаются на задней линии.; нападающие удары выполняют из зон 2,3 и 4;
- защитники внимательно следят за действиями нападающего (направление разбега, положение бьющей руки) и стремятся занять наиболее удобное.

Тактические действия при блокировании:

- блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние.

Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении передачи для нападающего удара):

- подбрасывание мяча над собой и передача партнёру, меняющему своё место;
- передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который даёт сигнал рукой: рука вверху — высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону — удалённая от сетки передача;
- игроки находятся в зоне 6 (5, 1), их партнёры — в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного подбрасывания. При высокой и средней траектории — первая передача на удар

нападающему (в зону 4 или 2), при низкой — связующему для второй передачи.

Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении нападающего удара):

- чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен — обманный удар; нет блока — силовой удар;
- нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка — удар по ходу; есть блок, но нет страховки — обманный удар.

Групповые тактические действия в нападении:

- приём подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3;
- мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся возле сетки (зона 3), игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию;
- игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3. Пасующий игрок зоны 2 смещается и передаёт мяч для нападающего удара назад через голову игроку зоны 3, который забегает

сзади него.

Групповые тактические действия в защите:

– нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3.

Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения; он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2—3 м от блокирующего;

игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приёма мяча;

– нападающий или обманный удар производится из зоны 4, блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды, игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе стороны от блокирующего; игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приёма нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком;

– нападающий или обманный удар производится из зоны 4; блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды, игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих; игрок зоны 6 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком;

– нападающий или обманный удар производится из зоны 2, блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды; игроки зон 5, 3, 6 выполняют функцию страхующих, игрок зоны 1 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком.

Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий:

- Игры с перемещениями игроков:

«Спиной к финишу».

«Бег с кувырками».

Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

1.3.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам;

– положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;

– понимание роли волейбола в укреплении здоровья;

– сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;

– инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– следовать при выполнении задания инструкциям учителя;

- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.
- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе

новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Данный курс поддерживает планируемые **предметные результаты**:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими

сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	1 неделя	Вводное занятие	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
2.		Личная гигиена и правила самоконтроля		2	
3.	2 неделя	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
4.				2	
5.	3 неделя	Личная гигиена и правила самоконтроля	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
6.		Значение физических упражнений для сохранения и укрепления		2	

		здоровья			
7.	4 неделя	Эстафеты и игровые взаимодействия	Практическое занятие	2	Наблюдение
8.				2	
9.	5 неделя	Основы рационального питания. Правила игры в волейбол	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
10.				2	
11.	6 неделя	Строевые упражнения	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
12.				2	
13.	7 неделя	Гимнастические упражнения на развитие гибкости	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
14.				2	
15.	8 неделя	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
16.				2	
17.	9 неделя	Упражнения для развития прыгучести	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
18.				2	Наблюдение
19.	10 неделя	Строевые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение
20.				2	Наблюдение
21.	11 неделя	Отличие спортивных игр от подвижных	Практическое занятие	2	Наблюдение
22.				Эстафеты и игровые взаимодействия	2
23.	12 неделя	Основы техники и тактики игры.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
24.				2	Наблюдение
25.	13 неделя	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
26.				2	Наблюдение
27.	14 неделя	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
28.				2	Наблюдение
29.	15 неделя	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
30.				2	Наблюдение
31.	16 неделя	Основы тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
32.				2	Наблюдение

33.	17 неделя	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
34.				2	Наблюдение
35.	18 неделя	Текущая аттестация	Комбинированное занятие	2	Опрос
36.				2	Опрос
37.	19 неделя	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
38.				2	Наблюдение
39.	20 неделя	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
40.				2	Наблюдение
41.	21 неделя	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
42.				2	Наблюдение
43.	22 неделя	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
44.				2	Наблюдение
45.	23 неделя	Основы техники и тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
46.				2	Наблюдение
47.	24 неделя	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
48.				2	Наблюдение
49.	25 неделя	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
50.				2	Наблюдение
51.	26 неделя	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
52.				2	Наблюдение
53.	27 неделя	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
54.				2	Наблюдение
55.	28 неделя	Основы тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
56.				2	Наблюдение
57.	29 неделя	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
58.				2	Наблюдение
59.	30 неделя	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
60.				2	Наблюдение
61.	31 неделя	Товарищеские	Практическое	2	Наблюдение

62.		встречи по волейболу	занятие	2	Наблюдение
63.	32 неделя	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
64.				2	Наблюдение
65.	33 неделя	Товарищеские встречи по волейболу	Практическое занятие	2	Наблюдение
66.		Основы техники и тактики игры		2	Наблюдение
67.	34 неделя	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
68.				2	Наблюдение
69.	35 неделя	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	Практическое занятие	2	Наблюдение
70.		Основы техники и тактики игры		2	Наблюдение
71.	36 неделя	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
72.				2	Наблюдение
73.	37 неделя	Итоговая аттестация	Сдача нормативов, выполнение практических упражнений	2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
74.				2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
75.	38 неделя	Участие в соревнованиях различного уровня	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
76.		Заключительное занятие		2	Наблюдение

2.2. Материально – техническое обеспечение

Помещение для занятий: спортивный зал.

№	Оборудование	Количество /шт
1.	Оборудованная площадка с сеткой на опорах	1
2.	Мяч волейбольный	15
3.	Доска тактическая	1
4.	Мяч набивной	15
5.	Свисток	1

6.	Секундомер	1
7.	Гимнастическая стенка	6
8.	Скакалка	15
9.	Мяч теннисный	15
10.	Корзина для мячей	2

2.3. Кадровое обеспечение

1. Количество педагогов, ведущих занятие: 1.
2. Требования к компетенции педагога:
 - педагогическое образование;
 - профильная подготовка педагога:
 - профессиональная компетенция педагога, 1 квалификационная категория.
 - владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
 - владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)
 - владение знаниями по ТБ и ПБ.

2.4. Методические материалы

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

2.5. Формы аттестации

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных физических качеств спортсмена. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
Вводный (входящий) (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	Беседа, опрос Наблюдение Учебные соревновательные игры Выполнение практических упражнений
Итоговый (аттестация) - текущая аттестация (конец 1-го полугодия) - промежуточная аттестация (конец 2-го полугодия) - итоговая аттестация	Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года определение уровня сформированности знаний, умений и	Индивидуальный Групповой	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке Участие в соревнованиях Наблюдение Опрос по пройденному теоретическому материалу Выполнение практических упражнений

(конец всего курса обучения)	навыков по окончании всего курса обучения по программе		
------------------------------	--	--	--

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей, промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) аттестации через механизмы групповой и индивидуальной работы, которая проходит в виде опроса в форме теста по отдельным темам пройденного материала, контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – это последняя учебная неделя 1-го полугодия; для промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) – последняя учебная неделя 2-го полугодия. В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям.

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- достижение поставленной задачи;
- уровень развития чувства коллективизма, ответственности, умения работать в команде;
- проявление лидерских качеств.

После освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510516

Владелец Роспономарев Николай Сергеевич

Действителен с 07.08.2023 по 06.08.2024