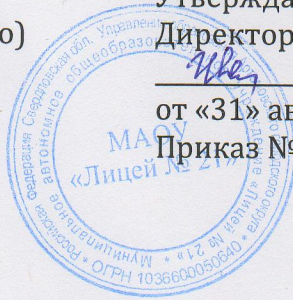


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 21»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета:
от «30» августа 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ «Лицей № 21»
Иващенко О.Н. Иващенко
от «31» августа 2023 года
Приказ № 65/5



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шевякова Светлана Антоновна,
педагог дополнительного образования

Артемовский

Содержание

1. Основные характеристики общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи общеразвивающей программы	5
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	5
1.4 Планируемые результаты	13
2. Организационно-педагогические условия	15
2.1 Календарный учебный график.....	15
2.2 Условия реализации программы.....	15
3. Список литературы.....	17

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность: Физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Рабочая программа является компилятивной, составлена на основе следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24,3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 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)).
- 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»).
- 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».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р. 8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).

Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях футболом.

Направленность программы:

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Адресат программы: обучающиеся с 10 до 18 лет.

Объем и сроки освоения: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Перечень видов занятий: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся; теоретические занятия; участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях

Актуальность программы

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 12-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным

документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2 Цели и задачи общеразвивающей программы

Цель программы – Обучение и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

1.3 Содержание общеразвивающей программы

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы игры в волейбол и правила.	3	3	0	Беседа, опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	22	2	20	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3	Основы техники и тактики игры	68	7,6	60,4	Тренировочные и товарищеские игры
4	Учебные игры и соревнования	9	1	8	Тренировочные и товарищеские игры
Всего:		102	13,6	88,4	

Содержание учебного (тематического) плана:

1. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, разминке и занятии с

мячом. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Теория: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, разминке и занятии с мячом. *Практика:* правильное выполнение техники стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

2. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом

Теория: объяснение техники стоек, перемещений волейболиста в защите.

Практика: показ техники стоек, перемещений волейболиста в защите. Выполнение заданий

3. Техника безопасности при разучивании нижней подачи.

Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

Теория: Техника безопасности при разучивании нижней подачи. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач.

Практика: Подача на точность.

4. Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Методика обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

Теория: Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Методика обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

Практика: передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Методика обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

5. Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину

Теория: Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину

Практика: прием сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину

6. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. *Теория:* Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. *Практика:* прием мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

7. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча *Теория:* Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча *Практика:* верхняя прямая подача: силовая, с планирующей траекторией полета мяча 8. Обучение технике верхних передач: - подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением;

Теория: техника верхних передач:

Практика: верхняя передача: - подводящие упражнения для обучения: с

набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением;

9. Обучение технике верхних передач: - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки.

Теория: техника верхних передач:

Практика: специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки.

10. Техника безопасности при разучивании нападающего удара. Техника нападающего удара переводом (кистью, с поворотом туловища).

Теория: Техника безопасности при разучивании нападающего удара.

Практика: нападающий удар. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

11. Обучение технике нападающих ударов: - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу;

Теория: техника нападающих ударов

Практика: подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу;

12. Обучение технике нападающих ударов: - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку

Теория: техника нападающих ударов

Практика: специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку

13. Учебная игра

Теория: правила игры

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

14. Методика обучения технике приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью

Теория: Методика обучения технике приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью

Практика: техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью

15. Обучение технике подач: - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;

- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;

Теория: техника подач

Практика: подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; -

специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;

16. Техника безопасности при постановке блокировки. Техника блокирования: одиночное, групповое.

Теория: Техника безопасности при постановке блокировки

Практика: блокирования: одиночное, групповое.

17. Учебная игра

Теория: правила игры

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

18. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное): - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

Теория: технике блокирования (подвижное, неподвижное)

Практика: упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

19. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока

Теория: технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке

Практика: технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока

20. Нападающий удар задней линии. Подбор упражнений для развития специальной силы

Теория: Нападающий удар задней линии.

Практика: Нападающий удар задней линии. Подбор упражнений для развития специальной силы

21. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приемумяча от сетки.

Теория: индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.

Практика: индивидуальным тактическим действиям при приеме подач, прием мяча от сетки.

22. Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. *Теория:* отвлекающим действиям при нападающем ударе *Практика:* применить полученные знания в практике

23. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости

Теория: Нападающий удар толчком одной ноги

Практика: Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости

24. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер)

Теория: технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Практика: технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер)

25. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (инаоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Теория: переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (инаоборот)

Практика: переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (инаоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

26. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. *Теория:* групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. *Практика:* умение применить в практике

27. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов *Теория:* объяснение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов *Практика:* Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов

28. Методика обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

Теория: Методика обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.

Практика: взаимодействие нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

29. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Теория: групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Объяснение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Практика: групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

30. Техника безопасности при групповых действиях в игре. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Теория: Техника безопасности при групповых действиях в игре.

Практика: Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

31. Психологическая подготовка волейболиста. Понятие о психологической подготовке, её значение для повышения спортивного мастерства. Общая и специальная психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств, подготовка к соревнованиям. Методы, приемы и средства психологической подготовки

Теория: Психологическая подготовка волейболиста. Понятие о психологической подготовке, её значение для повышения спортивного мастерства. Общая и специальная психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств, подготовка к соревнованиям.

Практика: Методы, приемы и средства психологической подготовки

32. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий защитника. Техничко-тактические действия на блоке (тройной блок).

Теория: Техничко-тактические действия на блоке (тройной блок).

Практика: Упражнения для воспитания быстроты ответных действий защитника.

Технико-тактические действия на блоке (тройной блок).

33. Техника безопасности при разминке и прыжках. Упражнения для воспитания прыгучести(со скакалками). Техничко-тактические действия нападающего (удар по блоку в обход блока). Страховка нападающих

Теория: Техника безопасности при разминке и прыжках. Страховка нападающих

Практика: Упражнения для воспитания прыгучести (со скакалками). Техничко-тактические действия нападающего (удар по блоку в обход блока).

34. Совершенствование технико-тактических действий в нападении при системе игры спервой передачи и откидки.

Теория технико-тактических действий в нападении при системе игры с первой передачи иоткидки.

Практика: Совершенствование технико-тактических действий в нападении при системе игры с первой передачи и откидки.

35. Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо). *Теория:* Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо).*Практика:* умение применить в практике

36. Совершенствование взаимодействий принимающего подачу со связующим (выход с №4,5)

Теория: взаимодействий принимающего подачу со связующим (выход с № 4,5)

Практика: Совершенствование взаимодействий принимающего подачу со связующим (выход с № 4,5)

37. Техника вторых передач в прыжке. Совершенствование взаимодействия принимающегопасующего-нападающего. Учебная игра с заданием.

Теория: Техника вторых передач в прыжке.

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

38. Совершенствование групповых и командных действий в нападении в усложненныхусловиях и на соревнованиях.

Теория: групповых и командных действий в нападении в усложненных условиях и на соревнованиях.

Практика: Совершенствование групповых и командных действий в нападении в усложненных условиях и на соревнованиях.

39. Методика проведения тренировки по игровой выносливости. Пляжный волейбол.Правила. Техника, тактика игры

Теория: Правила. Техника, тактика игры

Практика: Методика проведения тренировки по игровой выносливости. Пляжный волейбол.

40. Тактика нападающих ударов с первой передачи. Игровые упражнения для совершенствования перехода от нападения к защите.

Теория: Тактика нападающих ударов с первой передачи.

Практика: Игровые упражнения для совершенствования перехода от нападения к защите.

41. Совершенствование техники откидки. Взаимодействие в нападении с первой передачи иоткидки. Учебная игра

Теория: техники откидки.

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

42. Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование взаимодействий в защите в глубине площадки. Прием нападающих ударов и подач

Теория: Скоростно-силовая подготовка.

Практика: Совершенствование взаимодействий в защите в глубине площадки. Прием нападающих ударов и подач

43. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Совершенствование тактики вторых передач (через выходящего), нападающих ударов с краев сетки (по линии блок-аут). *Теория:* тактики вторых передач (через выходящего), нападающих ударов с краев сетки (по линии блок-аут).

Практика: Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Совершенствование тактики вторых передач (через выходящего), нападающих ударов с краев сетки (по линии блок-аут).

44. Упражнения для воспитания качества прыгучести. Тактика первых передач, нападающих ударов переводом. Учебная игра.

Теория: Тактика первых передач, нападающих ударов переводом.

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

45. Упражнения для воспитания «взрывной» силы мышц ног. Тактика вторых передач через игрока передней линии, нападающих ударов из зоны № 3.

Теория: Тактика вторых передач через игрока передней линии, нападающих ударов из зоны №3.

Практика: Упражнения для воспитания «взрывной» силы мышц ног. Тактика вторых передач через игрока передней линии, нападающих ударов из зоны № 3.

46. Учебная игра

Теория: правила игры

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

47. Упражнения для развития ловкости волейболиста. Тактика вторых передач. Совершенствование техники приема подач

Теория: Тактика вторых передач. Совершенствование техники приема подач

Практика: Упражнения для развития ловкости волейболиста. Тактика вторых передач.

Совершенствование техники приема подач

48. Упражнения для воспитания быстроты перемещения. Тактика приема мячей от нападающих ударов (из зон № 3 и 2) при постановке группового блока.

Теория: Тактика приема мячей от нападающих ударов (из зон № 3 и 2) при постановке группового блока.

Практика: Упражнения для воспитания быстроты перемещения. Тактика приема мячей от нападающих ударов (из зон № 3 и 2) при постановке группового блока.

49. Упражнения для воспитания быстроты перемещения и ориентировки. Взаимодействие между линиями при переходе от защитных действий к нападающим

Теория: Взаимодействие между линиями при переходе от защитных действий к нападающим

Практика: Упражнения для воспитания быстроты перемещения и ориентировки. Взаимодействие между линиями при переходе от защитных действий к нападающим

50. Взаимодействие игроков команды при переходе от защиты к нападению (доигровка). *Теория:* Взаимодействие игроков команды при переходе от защиты к нападению (доигровка). *Практика:* умение применить на практике

51. Учебная игра.

Теория: правила игры

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

52. Упражнения для развития качества прыгучести. Техника и тактика вторых передач.

Теория: Техника и тактика вторых передач.

Практика: Упражнения для развития качества прыгучести. Техника и тактика вторых передач.

53. Учебная игра.

Теория: правила игры

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

54. Упражнения для воспитания силы. Совершенствование техники нападающего удара походу.

Теория: техники нападающего удара по ходу.

Практика: Упражнения для воспитания силы. Совершенствование техники нападающего удара по ходу.

55. Типичные ошибки. Приемы устранения ошибок.

Теория: Типичные ошибки.

Практика: Приемы устранения ошибок.

56. Тактика игры. Её характеристика. Роль тактики в развитии игры и повышении спортивного мастерства игроков. Классификация тактики, её значение. Терминология. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Взаимосвязь тактики нападения и защиты. Методика обучения тактическим действиям и последовательность их обучения.

Теория: Тактика игры. Её характеристика. Роль тактики в развитии игры и повышении спортивного мастерства игроков. Классификация тактики, её значение. Терминология. *Практика:* Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Взаимосвязь тактики нападения и защиты. Методика обучения тактическим действиям и последовательность их обучения.

57. Учебная игра.

Теория: правила игры

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

58. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах

Теория: техника передач в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах

Практика: умение применить на практике

59. Двусторонняя игра с разыгрывающим звеном бнаб

Теория: правила игры

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

60. Разбор и устранение ошибок в игровых моментах. Офп на развитие силы удара при подаче.

Теория: Разбор и устранение ошибок в игровых моментах.

Практика: офп на развитие силы удара при подаче. Умение применить знания, умение и навыки в процессе игры.

61. Учебная игра.

Теория: правила игры

Практика: умение применить знания, умение и навыки в процессе игры

62. Соревнования среди учащихся АГО

Теория: правила игры

Практика: демонстрация приобретенных знаний, умений и навыков

1.4 Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на родине России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части

наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты

- понимание роли и значения программы дополнительного образования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	68
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	102
5	Недель в I полугодии	
6	Недель в II полугодии	
7	Начало занятий	
8	Каникулы	
9	Выходные дни	
10	Окончание учебного года	31 мая

2.2 Условия реализации программы

Характеристика помещения: занятия проходят в спортивном зале площадью 200м² и на стадионе с волейбольной площадкой с волейбольными стойками;

Материально-техническое обеспечение занятий:

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

сетка волейбольная- 2шт.

стойки волейбольные- 2 шт.

гимнастические скамейки-10шт.

гимнастические маты-6 шт.

скакалки- 5 шт.

мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

мячи волейбольные – 5 шт.

рулетка- 1шт.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Шевякова Светлана Антоновна высшее педагогическое образование, закончила Уральский государственный педагогический университет.

Педагогический стаж – 22 лет. Квалификационная категория – высшая.

Методические материалы:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Приемы обучения:

Словесные: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические:

- упражнения;
- игровые;
- соревновательные;
- круговые тренировки.

Перечень *форм подведения итогов* реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования, турниры, конкурсы, спортивные праздники.

3. Список литературы

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
- Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
- Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
- Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.