

Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 30»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2023 года  
Протокол № 7



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 30»  
Суровцева Е.А.  
от «06» июня 2023 года  
Приказ № 01-61  
М.П.

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

Срок реализации: 3 года  
Возраст обучающихся: 11-16лет

Автор-составитель:  
Аксёнова Елена Ивановна  
педагог дополнительного образования  
МБОУ «СОШ №30»

Курск, 2023

## Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель программы.....	6
1.3. Задачи программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	7
1.5. Содержание программы.....	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Оценочные материалы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Методические материалы.....	14
2.5. Условия реализации программы.....	15
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	16
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам.....	20
4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся.....	20
4.3. Список литературы, рекомендованной родителям.....	20
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	21.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовая база программы «Клуб «Стрелок»:**

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;

Стратегия безопасности дорожного движения в Российской Федерации на 2018-2024 годы, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 08.01.2018 г. №1-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 «СОШ №30», утвержденный приказом комитета образования г. Курска № 1335 от 28.12.2015г.

Положение «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «СОШ №30», утвержденное приказом МБОУ «СОШ №30», № 01-125 от 02.11.2020;

иные локальные нормативные акты МБОУ «СОШ №30», регламентирующие порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

**Направленность программы:** физкультурно- спортивная.

**Актуальность программы:** в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития целью физического воспитания в объединении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Отличительные особенности программы:**

— укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами избранного вида спорта;

— освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

--- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

- популяризация волейбола.

Программа кружка направлена на развитие спортивной активности учащихся. Она имеет два блока: первый теоретический, второй практический. Программа составлена на один год обучения.

При приёме в группу предоставляются следующие сведения о ребенке: год рождения, класс, ФИО классного руководителя, ФИО родителей, их место работы, должность, увлеченность членом семьи, здоровье членом семьи, состав семьи, домашний адрес и № телефона, рабочий телефон родителей.

Условия приема, выпуска

Приём детей осуществляется в срок до 1 октября. Условиями приема является желание, заинтересованность ребят, а также пожелания их родителей, наличие у детей спортивных задатков. Основанием для зачисления в спортивное объединение является регулярное посещение занятий. В группу принимаются дети определенного года рождения.

При переводе детей на более высокую степень обучения учитываются их спортивные показатели.

Организация учебного процесса

Учебный процесс организуется с учетом расписания занятий и распорядка работы в общеобразовательных учреждениях, а также возрастных особенностей детей.

**Объём и срок освоения программы:** Программа «Волейбол» рассчитана на 3

года обучения. Количество часов каждого года обучения – 144 часа.

**Объем программы:** 144+144+144 = 432 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут

**Форма обучения:** очная

**Язык обучения:** русский

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

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

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

Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

Занятия по программе могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. При этом предусматривается: изучение теоретического материала с использованием интернет-ресурсов, просмотр видеоматериалов (мастер-классы, видео-занятия) и т.д., а также проведение практических занятий в режиме реального времени на онлайн платформах.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» Занятия для группы проходят 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа), и предусматривают дополнительные часы для соревновательной деятельности в кол-ве 36 минимум (всего 180) <https://p46.навигатор.дети/program/3034-voleibol>

**1.2 Цель программы:** углублённое изучение спортивной игры волейбол

**1.3.Задачи программы:** 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;

**1.4 Планируемые результаты**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты:**

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- бескорыстная помощь своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы;
- принятие и освоение традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны;
- формирование гражданского самосознания и чувства патриотизма;
- формирование нравственных ценностей, толерантности, правильной оценки происходящих событий.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления ;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения ;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых строевых движений, использовать их в других школьных дисциплинах.

## **2 Содержания программы**

Образовательный процесс в учреждении дополнительного образования направлен на развитие природных задатков детей, реализацию их интересов и способностей.

Ведущей целью учебного занятия является не столько сообщение знаний, сколько выявление и развитие опыта детей, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний. Включение детей на занятиях в командную деятельность и игру помогает познать себя и других, выработать собственные взгляды и суждения.

Положительная оценка деятельности ребенка является для него важным стимулом. Можно и необходимо отметить и недостатки, но похвала должна и претворять и завершать оценку.

### **Планируемые результаты**

#### ***Ученик будет:***

*Знать:*

- работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в волейбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

### *Уметь:*

- выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу мяча;
- выполнять приём мяча: сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча; сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча; сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча; снизу двумя руками стоя на месте; снизу двумя руками в движении; снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте; снизу одной рукой (правой-левой) в движении; снизу-сверху стоя на месте;
- выполнять передачу мяча: вперед по высокой траектории; вперед по средней траектории; вперед по низкой траектории; над собой; из зоны в зону в/б площадки;
- выполнять нападающий удар и блокировку
- применять тактические действия: индивидуальные действия на задней линии; индивидуальные действия в центре площадки; индивидуальные действия у сетки; взаимодействие игроков у сетки; взаимодействие игроков на задней линии;
- применять приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;

### ***Учащиеся будут уметь демонстрировать***

- выполнение второй передачи на точность из зоны 3 в зону 4 (десять попыток)
- выполнять нижнюю прямую подачу на точность (пять попыток)
- выполнять верхнюю прямую подачу на точность (пять попыток)
- выполнять первую передачу мяча (прием) на точность из зоны 6 в зону с расстояния 6 м (пять попыток)
- выполнять нападающий удар (из пяти попыток)

## **1.5. Содержание программы**

### **1.5.1 Учебный план**

Одним из наиболее важных принципов проведения занятий является создание сплочённости коллектива, приобретения чувства товарищества и взаимовыручки. Эффективность работы определяется по результатам сдачи специальных и общефизических нормативов, а так же участие в соревнованиях.

### **Учебный план (волейбол)**

<i>№</i>	<i>РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ</i>	<i>Количество часов</i>
1	Основы знаний	5 часов

2	Общая физическая подготовка	26 часов
3	Специальная физическая подготовка	108 часов
5	Показатели физической подготовки	5 часов
6	Соревнования и судейская практика	36 часов
	Итого	180 часов

**Содержание программы**  
**(волейбол)**

<i>№</i>	<i>СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ</i>	<i>Количество часов</i>
<b>I</b>	<b><u>Основы знаний</u></b> а) беседа б) просмотр видеофильма	5 часов 3 часа 2 часа
<b>II</b>	<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>  Упражнения: а) для развития равновесия; б) для развития силовой выносливости мышц плечевого сустава; в) для развития прыгучести; г) для развития мышц нижних конечностей; д) для развития силовой выносливости;	26 часов  1 час 6 часов 8 часов 5 часов 6 часов
<b>III</b>		



2.	<p><b><u>Специальная физическая подготовка</u></b></p> <p>а) упражнения без мяча(имитация);          б) подача мяча;          в) приём мяча;          г) передача мяча;          д)нападающий удар и блокировка;          е) тактические действия;          ж) игра;</p>	<p>108 часов</p> <p>1 час          6 часов          6 часов          7 часов          10 часов          10 часов          68 часов</p>
	<p><b>IV</b></p> <p><b><u>Показатели уровня двигательной подготовки</u></b></p> <p>а) прыжки б) подтягивание в) отжимание г) бег д) ведение мяча змейкой е) броски мяча на точность ж) передача мяча на точность.</p>	<p>5 часов</p>
	<p>Итого</p>	<p>144 часа</p>

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень, № группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебной недели	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	1 год обучения, базовый уровень, группа № 1	01.09.2023	31.05.2024	36	144	144	по 2 часа 2 раза в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май

### 2.2. Оценочные материалы

Контроль проводится в виде опроса и демонстрации, оценивается:

- «Зачтено» - учащийся правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умение правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу.

- «Не зачтено» - если учащийся неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже.

### 2.3. Формы контроля

- участия в школьных парадах;
- отчётного представления;
- тестирования;

### 2.4. Методические материалы

#### Современные педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии (предполагают использование при необходимости дистанционного и электронного обучения);
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- групповые технологии;
- педагогика сотрудничества.

#### Методы обучения:

- наглядно-образный метод (использование наглядных пособий, обучающих сюжетных иллюстраций, видеоматериалов и т.д.);
- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (выполнение практических заданий);
- интерактивные методы (взаимодействие обучающихся между собой);
- метод контроля и самоконтроля и другие.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

**Особенности и формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Типы учебного занятия по дидактической цели:** вводное занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений, навыков, комбинированное занятие и другие.

**Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия:** практическое занятие, интерактивная игра, соревнование и другие.

### Учебно-тематический план

№	Дата	Тема занятия	Тип подготовки	Кол-во часов	Примечания

1.	<i>Правила Т.Б. при занятии волейболом</i> <i>Гигиенические требования к режиму дня</i> <i>при занятиях физическими</i> <i>упражнениями.</i>	1-2
2.	Основные правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол». Отжимание.	3-4
3.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Игра «Пионербол» Подтягивание.	5-6
4.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Подтягивание.	7-8
5.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	9-10
6.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	11-12
7.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	13-14
8.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	15-16
9.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	17-18
10.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах.	19-20

	Учебная игра.		
11.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	21-22	
12.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	23-24	
13.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	25-26	
14.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	27-28	
15.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 5 минут.	29-30	
16.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	31-32	
17.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	33-34	
18.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 6 минут.	35-36	
19.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра. Бег 6 минут.	37-38	
20.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	39-40	

21.	<p><i>Правила закаливания с использованием оздоровительных сил природы.</i></p> <p><i>Правила Т.Б.</i></p> <p><i>Просмотр видеофильма</i></p>	41-42	
22.	<p>Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча.</p> <p>Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра</p>	43-44	
23.	<p>Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча.</p> <p>Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра</p>	45-46	
24.	<p>Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча.</p> <p>Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра</p>	47-48	
25.	<p>Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча.</p> <p>Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра</p>	49-50	
26.	<p>Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.</p>	51-52	
27.	<p>Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.</p>	53-54	
28.	<p>Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.</p>	55-56	
29.	<p>Верхняя прямая подача мяча.</p> <p>Учебная игра. Подтягивание.</p>	57-58	
30.	<p>Верхняя прямая подача мяча.</p> <p>Учебная игра. Подтягивание.</p> <p>Передача мяча из зоны в зону в/б</p>	59-60	

31.	площадки. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		61-62	
32.	<i>Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.</i> <i>Жестикуляция.</i> <i>Отжимание.</i>		63-64	
33.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра. Подъём и опускание туловища.		65-66	
34.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра.		67-68	
35.	Передача мяча назад по высокой траектории. Верхняя прямая подача мяча Учебная игра.		69-70	
36.	Учебная игра. Жестикуляция.		71-72	
37.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Подъём и опускание туловища. Учебная игра.		73-74	
38.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Учебная игра.		75-76	
39.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.		77-78	
40.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.		79-80	
41.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.		81-82	
42.	Учебная игра. Индивидуальные действия		83-84	

43.	в центре площадки. Судейство. Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	85-86
44.	Учебная игра. Судейство. Прыжок в высоту.	87-88
45.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	89-90
46.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	91-92
47.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	93-94
48.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	95-96
49.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	97-98
50.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	99-100
51.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	101-102
52.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация блокировки. Учебная игра.	103-104
53.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация блокировки.	105-106

	Учебная игра.		
54.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	107-108	
55.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	109-110	
56.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	111-112	
57.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	113-114	
58.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	115-116	
59.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	117-118	
60.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	119-120	
61.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	121-122	
62.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами. Тест на гибкость.	123-124	
63.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	125-126	
64.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через	127-128	



	сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.			
65.	Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Челночный бег 4х9 метров.		129-130	
66.	<i>Характеристика способов контроля уровня физической подготовленности. Просмотр видеофильма.</i>		131-132	
67.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.		133-134	
68.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Бег 6 минут.		135-136	
69.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Учебная игра.		137-138	
70.	Учебная игра. Отжимание.		139-140	
71.	Прыжок в длину. Учебная игра. Судейство. Жестикуляция.		141-142	
72.	Учебная игра. Судейство. Анализ секционного занятия за прошедший учебный год.		143-144	
	Участие в окружных, городских, областных соревнованиях по волейболу, а также товарищеские и матчевые встречи		145-180	

**2.5. Условия реализации программы**  
**Материально-техническое обеспечение**

**Кабинет.** Для занятий используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

**Оборудование:** мячи, сетка

Материал программы даётся в пяти разделах:

- основы знаний
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- подвижная игра
- примерные показатели двигательной подготовленности

### **Специфика проведения занятий:**

Большинство занятий состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть включает в себя организационный момент (построение, сдача рапорта, сообщение задач занятия), разминку (ходьба, бег, обще-развивающие упражнения).

Основная часть включает в себя занятия общефизической подготовкой, специальной подготовкой, подвижные, спортивные игры, сдачу учебных нормативов, теоретические сведения.

В заключительной части подводятся итоги занятия, игры (на внимание, на координацию движений, чувство времени и пространства).

## **4 Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников 12 - 15 лет**

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4x9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры жок в дли ну	подт ягив ание	гибк ость	бег 4x9м (с)	бег 6 мин (м)	пры жок в дли ну	подтя гиван ие	гибкост ь
<b>20</b>	9.6	1700	240	16	0.51	10.2	1600	188	28	0.5
<b>19</b>	9.7	1650	235	15	0.5	10.3	1550	186	27	0.5
<b>18</b>	9.8	1600	230	14	0.49	10.4	1500	184	26	0.49
<b>17</b>	9.9	1550	225	13	0.48	10.5	1450	182	25	0.49
<b>16</b>	10.0	1530	220	13	0.47	10.6	1400	181	24	0.48
<b>15</b>	10.1	1500	215	12	0.46	10.7	1350	180	23	0.48
<b>14</b>	10.2	1480	210	12	0.45	10.8	1300	179	22	0.47
<b>13</b>	10.3	1450	207	11	0.44	10.9	1280	178	21	0.47

<b>12</b>	10.4	1400	205	11	0.43	11.0	1250	177	20	0.46
<b>11</b>	10.5	1400	203	10	0.42	11.1	1230	176	19	0.46
<b>10</b>	10.6	1380	200	10	0.41	11.2	1200	175	18	0.45
<b>9</b>	10.7	1350	197	9	0.4	11.3	1180	172	17	0.44
<b>8</b>	10.8	1330	195	8	0.39	11.4	1150	170	16	0.43
<b>7</b>	10.9	1300	190	7	0.38	11.5	1130	168	15	0.42
<b>6</b>	11,0	1280	188	6	0.37	11.6	1100	167	14	0.41
<b>5</b>	11.2	1250	185	5	0.36	11.7	1080	166	13	0.40
<b>4</b>	11.3	1230	182	5	0.35	11.8	1050	165	11	0.39
<b>3</b>	11.5	1200	179	4	0.34	11.9	1030	164	9	0.38
<b>2</b>	11.6	1180	175	4	0.33	12.0	1000	162	7	0.37
<b>2</b>	11.7	1150	170	3	0.32	12.1	950	160	6	0.36

## ОЦЕНКА

**уровня подготовленности учащихся классов по разделу “Волейбол”**

№ п/п	Тесты	Класс	отл		хор		удовл	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (десять попыток)	<b>6</b>	5	5	4	4	3	3
		<b>7</b>	5	5	4	4	3	3
2	Вторая передача на точность в зону 2 стоя спиной к полету мяча	<b>8</b>	5	5	4	4	3	3
		<b>9</b>	5	5	4	4	3	3
3	Подача нижняя прямая на точность (пять попыток)	<b>6</b>	5	5	4	4	3	3
		<b>7</b>	5	5	4	4	3	3
4	Подача верхняя прямая на точность (5 попыток)	<b>8</b>	5	5	4	4	3	3
		<b>9</b>	5	5	4	4	3	3
5	Первая передача (прием) на точность из зоны б в зону с расстояния 6 м (пять попыток)	<b>6</b>	5	5	4	4	3	3
		<b>7</b>	5	5	4	4	3	3
		<b>8</b>	5	5	4	4	3	3
		<b>9</b>	5	5	4	4	3	3
6	Нападающий удар (из пяти попыток)	<b>6</b>	-	-	-	-	-	-
		<b>7</b>	-	-	-	-	-	-
		<b>8</b>	4	4	3	3	2	2
		<b>9</b>	5	5	4	4	3	3

## Основы теоретических знаний

1. Педагогические основы развития физкультурных знаний.
2. Деятельность системы кровообращения в процессе и после воздействия физических нагрузок.
3. Возрастные и индивидуальные особенности развития быстроты.
4. Характеристика индивидуального уровня физического развития.
5. Характеристика индивидуального состояния здоровья.
6. Характеристика способов контроля уровня физического развития.
7. Характеристика способов определения состояния здоровья.
8. Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями.

### Волейбол (В)

#### В.1. Подача:

1. верхняя прямая;
2. нижняя прямая;
3. верхняя боковая.

#### В.2. Прием мяча:

1. сверху стоя на месте;
2. сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча;
3. сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча;
4. сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча;
5. сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча;
6. сверху в движении;
7. снизу двумя руками стоя на месте;
8. снизу двумя руками в движении;
9. снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте;
10. снизу одной рукой (правой-левой) в движении;
11. снизу-сверху стоя на месте;
12. снизу-сверху перемещаясь;
13. снизу одной (двумя) руками с падением вперед на руки.

#### В.3. Передача мяча:

1. вперед по высокой траектории;
2. вперед по средней траектории;
3. вперед по низкой траектории;
4. над собой;
5. назад по высокой траектории;
6. назад по средней траектории;
7. назад по низкой траектории;
8. из зоны в зону в/б площадки;

9. двумя руками сверху в прыжке.

#### **В.4. Нападающий удар и блокировка:**

1. имитация удара;
2. имитация блокировки;
3. через сетку с места в прыжке;
4. в движении из 4, 3, 2 зон;
5. через сетку с разбега с передачи из глубины площадки;
6. через сетку с разбега с поворотом из 3 и 4 зон площадки;
7. через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач;
8. через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач.
9. Одиночное блокирование;
10. блокирование парами.

#### **В.5. Тактические действия:**

1. индивидуальные действия на задней линии;
2. индивидуальные действия в центре площадки;
3. индивидуальные действия у сетки;
4. взаимодействие игроков у сетки;
5. взаимодействие игроков на задней линии;
6. игра со второй подачи игрока передней линии;
7. страховка партнера, выполняющего нападающий удар;
8. страховка партнера (партнеров), выполняющих блокировку нападающего удара;
9. взаимодействие игроков зон 2, 6 при приеме трудных мячей;
10. взаимодействие игроков зон 2, 6 при обманных действиях соперника.

### **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

**Цель** – создание условий для усвоения детьми основных норм и правил поведения в обществе.

#### **Задачи:**

- вовлечь обучающихся в разнообразные мероприятия, направленные на расширение общекультурных компетенций;
- включить обучающихся в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- расширить представление о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина, формирующейся на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, социальная солидарность и других.

**Формы и содержание деятельности:** проводятся тематические беседы, конкурсы, викторины, концерты, организуются просмотры спектаклей, видеороликов и т.д.

#### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы у обучающихся:

- будут расширены общекультурные компетенции;

- будут включены в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- будут расширены представления о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина.
- Развитие художественного вкуса у детей

#### **Работа с родителями/законными представителями**

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работы с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

### **Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

*Таблица 4*

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Сентябрь</b>			
2.	03.09	День окончания Второй мировой войны. День солидарности в борьбе с терроризмом	Педагог дополнительного образования
7	07.09	Международный день распространения грамотности	Педагог дополнительного образования
8	14.09	Благотворительная ярмарка	Педагог дополнительного образования
<b>Октябрь</b>			
9	02.10	Внеклассное мероприятие, посвященное Международному Дню пожилых людей	Педагог дополнительного образования
10	04.10	Всемирный день защиты животных	Педагог дополнительного образования
12	13.10	День отца	Педагог дополнительного образования
13	05.10	День самоуправления	Педагог дополнительного образования
14	05.10	Праздничный концерт, посвященный Дню Учителя.	Педагог дополнительного образования
15	октяб рь	Всероссийский урок «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля	Педагог дополнительного образования

		энергосбережения ВместеЯрче	
16	27.10	«Посвящение в первоклассники»	Педагог дополнительного образования
17	18.10	Внеклассное мероприятие, посвященное Международному Дню школьных библиотек	Педагог дополнительного образования
18	27.10	Посвящение в пятиклассники «Моя пятиклассная семья»	Педагог дополнительного образования
19	27.10	«Осенний бал»	Педагог дополнительного образования
21	30.10	День памяти жертв политических репрессий	Педагог дополнительного образования
<b>Ноябрь</b>			
22	07.11	День народного единства	Педагог дополнительного образования
23	10.11	Открытие школьного фестиваля «Звездный дождь» (День словаря)	Педагог дополнительного образования
24	24.11	Праздничный концерт, посвященный Дню матери	Педагог дополнительного образования
<b>Декабрь</b>			
25	06.12	День Александра Невского	Педагог дополнительного образования
26	07.12	Фестиваль «Звездный дождь» Школьный этап конкурса вокалистов.	Педагог дополнительного образования
27	12.12	День конституции	Педагог дополнительного образования
28	<b>08.12</b>	<b>Внеклассное мероприятие «День Героев Отечества»</b>	Педагог дополнительного образования
29	21.12	День рождения кадетского пограничного отряда им. Героя Советского союза Ю.В.Бабанского	Педагог дополнительного образования
30	27.12	«Мастерская Деда Мороза»	Педагог дополнительного образования
31	25.12	Шоу-программа «Новогодний	Педагог

		стартинейджер». Конкурс инсценированной сказки.	дополнительного образования
32	26.12	Новогодняя программа «Время сказочных приключений». Конкурс инсценированной сказки.	Педагог дополнительного образования
33	27.12	День спасателя	Педагог дополнительного образования
<b>Январь</b>			
34	19.01	Классный час «Традиции праздника Крещения Господне».	Педагог дополнительного образования
35	25.01	«Татьянин день»	Педагог дополнительного образования
36	26.01	Классный час. День полного освобождения советскими войсками города Ленинграда от блокады его немецко-фашистскими войсками (1944 год)	Педагог дополнительного образования
<b>Февраль</b>			
37	02.02	День воинской славы России	Педагог дополнительного образования
38	08.02	День Русской науки	Педагог дополнительного образования
39	08.02	Внеклассное мероприятие. День освобождения г. Курска от немецко-фашистских захватчиков.	Педагог дополнительного образования
40	15.02	Урок Мужества «Афганистан – наша память и боль».	Педагог дополнительного образования
41	21.02	Международный день родного языка	Педагог дополнительного образования
42	21.02	Конкурс-фестиваль инсценированной военно-патриотической песни	Педагог дополнительного образования
<b>Март</b>			
43	07.03	Концертная программа, посвященная Международному женскому Дню 8 Марта.	Педагог дополнительного образования
44	11.03-15.03	«Веселая Масленица»	Педагог дополнительного образования
45	18.03	День воссоединения Крыма и России	Педагог



			дополнительного образования
46	27.03	Всероссийская неделя детской и юношеской книги	Педагог дополнительного образования
47	21.03	Всероссийская неделя музыки для детей и юношества	Педагог дополнительного образования
<b>Апрель</b>			
48	01.04	«День смеха».	Педагог дополнительного образования
49	12.04	День космонавтики. Гагаринский урок «Космос - это мы».	Педагог дополнительного образования
50	18.04	Фестиваль «Звездный дождь». Театральное творчество.	Педагог дополнительного образования
51	30.04	Праздник весны и труда	Педагог дополнительного образования
<b>Май</b>			
52	03.05	«Пасха – праздник праздников»	Педагог дополнительного образования
53	07.05	Уборка территории и торжественное возложение к памятнику участника Великой Отечественной войны Сердюк Н.И.	Педагог дополнительного образования
54	08.05	Митинг, посвященный Дню Победы.	Педагог дополнительного образования
55	15.05	Международный день семьи	Педагог дополнительного образования
56	24.05	День славянской письменности и культуры	Педагог дополнительного образования
57	23.05	Развлекательная программа «День детства»	Педагог дополнительного образования
<b>Июнь</b>			
58	01.06	Международный день защиты детей	Педагог дополнительного образования
59	05.06	Всемирный день окружающей среды.	Педагог

## **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **4.1. Список литературы, рекомендованной для педагога**

1. М.Г. Каменцер «Урок после урока», Москва «Физкультура и спорт», 2005 г.
2. Е.Н. Литвинов «Весёлая физкультура», Москва «Просвещение», 2006 г.
3. С.В. Дадыгин «На пути к вершине», Москва «Просвещение», 2005 г.
4. С.М. Вайцеховский «Книга тренера», Москва «Физкультура и спорт», 2005 г.

### **4.2 Список литературы, рекомендованной обучающимся**

5. И.Г. Скачков «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе», Москва «Просвещение», 2006 г.
6. А.В. Комаров «Физическая культура в школе», Москва «Школа-Пресс», 2007 г.
7. М.В. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе», Волгоград «Учитель», 2007 г.
8. Г.В. Бондаренкова «Физкультура», Волгоград «Учитель», 2008 г.

### **4.3 Список литературы, рекомендованной родителям**

9. В.И. Лях «Мой друг-физкультура», Москва «Просвещение», 2005 г.
10. М.Я. Виленский «Физическая культура», Москва Москва «Просвещение», 2007 г.
11. Н.В. Семашко «Волейбол», Москва «Физкультура и спорт», 2004 г.
12. Л.В. Былеева «Подвижные игры», Москва «Физкультура и спорт», 2006 г.