

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ  
ОБЛАСТИ

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
ГОРОДА БЕЛИНСКОГО БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА РИМА МИХАЙЛОВИЧА САЗОНОВА  
(МОУ СОШ № 2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М. Сазонова)

442250 Пензенская область, г. Белинский, пл. Советская, 10,  
ИНН 5810004482 ОГРН 1025801069425  
☎ тел. (84153) 2-15-33

Рассмотрено на педагогическом совете  
МОУ СОШ № 2 г. Белинского  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.



«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ №2  
г. Белинского Пензенской области  
им. Р.М. Сазонова  
И.П. Бичкурова  
Приказ № 120 от 30.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Руководитель:  
Белова Н.И., педагог дополнительного  
образования

г. Белинский

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования детей «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой физкультурно-спортивной направленности и направлена на обучение основам театрального искусства. Освоение программы позволяет детям удовлетворить потребности в самореализации в спорте. Занимаясь волейболом, ребёнок развивает в себе здоровье, и это неопределимо для развития его личности.

Занятия по программе направлены на формирование у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «волейбол» **по содержанию** является физкультурно-спортивной, **по уровню освоения** – ознакомительный, **по степени авторства** – модифицированной.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391;
- Письмом Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоуправлению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Уставом МОУ СОШ № 2 Пензенской области имени Р.М. Сазонова;
- Положением о порядке реализации дополнительных образовательных программ МОУ СОШ № 2 Пензенской области имени Р.М. Сазонова;
- Локальные акты учреждения: «Положение о блоке дополнительного образования», «Положение о промежуточной аттестации и аттестации по завершении программы».

**Актуальность программы** заключается в том, что она в соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), обусловлена тем, что в настоящее время образовательные учреждения призваны содействовать разностороннему развитию организма, повышению уровня общей физической подготовленности, укреплению психического и физического здоровья подрастающего поколения. В системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы из различных предметных областей. При освоении программы, обучающей основам театрального искусства, при изучении темы «Изготовление декораций» используются учебный материал по изобразительному искусству.

**Педагогическая целесообразность** программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе.

При реализации индивидуальных форм работы дифференцируются выбранные комплексы методов и их содержательное наполнение *в соответствии с теми или иными уровнями развития ученика и степенями сложности освоения содержания программы*. Установление уместности того или иного метода определяются исходя из индивидуальных характеристик и способностей конкретного ученика, специфики содержательно-тематического материала программы.

Информационно - коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета.

Программа предусматривает *ознакомительный* уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Программой предусмотрен *принцип разноуровневости*, который позволяет учитывать индивидуальные психофизиологические особенности детей. При разработке и планировании занятий обеспечивается адресное донесение информации всем детям, осваивающим программу. Учебный материал (теоретический и практический) преподносится с учётом уровня развития воспитанников и разную степень освоения ими содержания программы.

Спорт, несомненно, обладает высоким **воспитательным потенциалом** и благоприятно для эффективной нормальной реализации воспитательных задач.

Программа направлена на приобщение детей к здорового образа жизни.

## **Целью программы**

- содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол..

## **Задачи программы:**

### *Обучающие задачи:*

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

### *Воспитательные задачи:*

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

### *Развивающие задачи:*

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

**Объем и сроки освоения программы** - рассчитана на 1 год , 68 часов (34 недель)

**Адресат** данной программы - дети в возрасте 8-15 лет, в том числе, детей ОВЗ.

## **Режим занятий**

Общее количество часов в год – 68 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 1раз в неделю, по 2 занятия в день.

**Форма обучения** - очная. Ряд тем программы может быть освоен детьми с использованием *дистанционных технологий* с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии воспитанников и педагога. Форма занятий – *групповая, в том числе дети ОВЗ* .

## **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, личностно-ориентированный подход и пр.

Педагогами используются традиционные методы обучения:

*Практический* (опыты, упражнения, практическая работа);

*Наглядный* (иллюстрация, демонстрация, наблюдения);

*словесный* (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, дискуссия);

*видеометод* (просмотр, обучение, контроль).

Организуя каждое учебное занятие, педагог использует методы, в соответствии с решаемыми дидактическими задачами на каждом этапе занятия:

- методы приобретения знаний;
- формирования умений и навыков;
- применения знаний;
- творческой деятельности;
- закрепления;
- проверки знаний, умений, навыков, уровня сформированности компетентностей.

Педагог на занятиях применяют методы в соответствии характером познавательной деятельности учащихся, с уровнем их самостоятельности, мыслительной активности,

напряженности познавательной деятельности. Учащиеся работают по предложенной педагогом схеме обучения, при этом выделяются следующие формы:

-соревнования

-учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

- игровые ситуации, состояния с активным движением (помогают приобретать привычки здорового образа жизни, опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность);

- различные конкурсы и смотры достижений (помогают доводить образовательную деятельность до результата, фиксировать успех);

- включение учащихся в творческий процесс (на развитие творческих способностей);

- выполнение самостоятельных работ.

Состав группы 15-25 учащихся, неоднородный (смешанный), постоянный, с участием детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

## 2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля, раздела	Количество часов
1.	1. Общая физическая подготовка.	33
2.	2. Обучение технике перемещения и передачи мяча.	15
3.	3.Техника нападения	13
4.	4.Основы техники и тактики игры	3
5.	5. Соревнования.	4
ИТОГО		68

## 3. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Общая физическая подготовка</b>					
1	Вводное занятие. Вводная диагностика.	1	1		
2	Циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости	3	1	2	
3	Циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности, развивающие общую и специальную	3	1	3	
4	Ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.	3	1	3	
5	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	3	1	2	
6	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	3	1	2	

7	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	3	1	2	
8	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	3	1	2	
9	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	3	1	2	
10	Нападающий удар через сетку	2	1	1	
11	Отработка навыков	6		6	

**Итого 33 часа**

### 2. Техника нападения

12	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2		2	
13	Командные тактические действия в нападении, защите.	2		2	
14	Двухсторонняя учебная игра.	2		2	
15	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2		2	
16	Игры развивающие физические способности.	2		2	
17	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2		2	
18	Блокирование нападающих ударов.	2		2	
19	Отработка навыков.	1		1	

**Итого 15 часов**

### 3. Игра по правилам с заданием

20	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	2	1	1	
21	Передача мяча двумя сверху у стены.	2	1	1	
22	Нижняя прямая подача.	1		1	
23	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	2		1	
24	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	1		1	
25	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1		1	
26	Передачи в четверках с	2		2	

	перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.				
27	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1		1	
28	Нижняя прямая подача.	1		1	
<b>Итого 13 часов</b>					
<b>4. Основы техники и тактики игры</b>					
29	Основы техники и тактики игры	3	1	2	
<b>Итого 3 часа</b>					
<b>5. Соревнования</b>					
30	Соревнования	4		4	
<b>Итого 4 часа</b>					
<b>Всего</b>		68			

#### 4. Содержание программы

##### 1. Общая физическая подготовка. (33 часа)

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной, или физической, тренировкой (за рубежом - кондиционная тренировка). Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Важнейшей целью тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе. Кроме того, необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в организме в процессе инволюции. Все это обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

В оздоровительной тренировке (так же, как и в спортивной) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

##### Тип нагрузки

Характер воздействия физической тренировки на организм зависит, прежде всего, от вида упражнений, структуры двигательного акта. В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнений, обладающих различной избирательной направленностью:

1 тип - циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;

2 тип - циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость;

3 тип - ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость. Однако оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний обладают лишь упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости. В связи с этим основу любой оздоровительной программы для людей среднего и пожилого возраста должны составлять циклические упражнения, аэробной направленности. Исследования показали, что решающим фактором, определяющим физическую работоспособность

людей среднего возраста, является именно общая выносливость, которая оценивается по величине МПК.

Наиболее доступным и эффективным из них является оздоровительный бег. В связи с этим физиологические основы тренировки будут рассмотрены на примере оздоровительного бега. В случае использования других циклических упражнений сохраняются те же принципы дозировки тренировочной нагрузки.

По степени воздействия на организм в оздоровительной физической культуре (так же, как и в спорте) различают пороговые, оптимальные, пиковые нагрузки, а также сверхнагрузки. Однако эти понятия относительно физической культуры имеют несколько иной физиологический смысл.

Пороговая нагрузка-это нагрузка, превышающая уровень привычной двигательной активности, та минимальная величина тренировочной нагрузки, которая дает необходимый оздоровительный эффект: возмещение недостающих энергозатрат, повышение функциональных возможностей организма и снижение факторов риска. С точки зрения возмещения недостающих энергозатрат пороговой является такая продолжительность нагрузки, такой объем бега, которые соответствуют расходу энергии не менее 2000 ккал в неделю. Такой расход энергии обеспечивается при беге продолжительностью около 3 ч (3 раза в неделю по 1 ч), или 30 км бега при средней скорости 10 км/ч, так как при беге в аэробном режиме расходуется примерно 1 ккал/кг на 1 км пути (0,98 у женщин и 1,08 ккал/кг у мужчин).

Повышение функциональных возможностей наблюдается у начинающих бегунов при недельном объеме медленного бега, равном 15 км. Американские и японские ученые наблюдали повышение МПК на 14 % после завершения 12-недельной тренировочной программы, которая состояла из 5-километровых пробежек 3 раза в неделю. Французские ученые при принудительной тренировке животных на тредбане (3 раза в неделю по 30 мин) через 10 недель обнаружили значительное увеличение плотности капиллярного русла миокарда и коронарного кровотока. Нагрузки, вдвое меньшие по объему (по 15 мин), подобных изменений в миокарде не вызывали.

Снижение основных факторов риска также наблюдается при объеме бега не менее 15 км в неделю. Так, при выполнении стандартной тренировочной программы (бег 3 раза в неделю по 30 мин) отмечалось отчетливое понижение артериального давления до нормальных величин. Нормализация липидного обмена по всем показателям (холестерин, ЛИВ, ЛВП) отмечается при нагрузках свыше 2 ч в неделю. Сочетание таких тренировок с рациональным питанием позволяет успешно бороться с избыточной массой тела. Таким образом, минимальной нагрузкой для начинающих, необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья, следует считать 15 км бега в неделю, или 3 занятия по 30 мин.

Оптимальная нагрузка-это нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху - максимальных нагрузок. На основании многолетних наблюдений автором было выявлено, что оптимальные нагрузки для подготовленных бегунов составляют 40-60 мин 3-4 раза в неделю (в среднем 30- 40 км в неделю). Дальнейшее увеличение количества пробегаемых километров нецелесообразно, поскольку не только не способствует дополнительному приросту функциональных возможностей организма (МНЮ, но и создает опасность травматизма опорно-двигательного аппарата, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы (пропорционально росту тренировочных нагрузок). Так, Купер на основании данных Далласского центра аэробики отмечает рост травматизма опорно-двигательного аппарата при беге более 40 км в неделю. Наблюдалось

улучшение психического состояния и настроения, а также снижение эмоциональной напряженности у женщин при недельном объеме бега до 40 км. Дальнейшее увеличение тренировочных нагрузок сопровождалось ухудшением психического состояния. При увеличении объема беговых нагрузок у молодых женщин до 50-60 км в неделю в ряде случаев отмечалось нарушение менструального цикла (в результате значительного снижения жирового компонента), что может стать причиной половой дисфункции. Некоторые авторы беговым "барьером" называют 90 км в неделю, превышение которого может привести к своеобразной "беговой наркомании" в результате чрезмерной гормональной стимуляции (выделение в кровь эндорфинов). Нельзя не учитывать также отрицательное влияние больших тренировочных нагрузок на иммунитет, обнаруженное многими учеными.

В связи с этим все, что выходит за рамки оптимальных тренировочных нагрузок, не является необходимым с точки зрения здоровья. Оптимальные нагрузки обеспечивают повышение аэробных возможностей, общей выносливости и работоспособности, т. е. уровня физического состояния и здоровья. Максимальная длина тренировочной дистанции в оздоровительном беге не должна превышать 20 км, поскольку с этого момента в результате истощения мышечного гликогена в энергообеспечение активно включаются жиры, что требует дополнительного расхода кислорода и приводит к накоплению в крови токсичных продуктов. Бег на 30-40 км требует повышения специальной марафонской выносливости, связанной с использованием свободных жирных кислот (СЖК), а не углеводов. Задача же оздоровительной физкультуры - укрепление здоровья путем развития общей (а не специальной) выносливости и работоспособности.

Проблемы марафонского бега. Преодоление марафонской дистанции является примером сверхнагрузки, которая может привести к длительному снижению работоспособности и истощению резервных возможностей организма. В связи с этим марафонская тренировка не может быть рекомендована для занятий оздоровительной физкультурой (тем более что она не приводит к увеличению "количества" здоровья) и не может рассматриваться как логическое завершение оздоровительного бега и высшая ступень здоровья. Более того, избыточные тренировочные нагрузки, по мнению некоторых авторов, не только не препятствуют развитию возрастных склеротических изменений, но и способствуют их быстрому прогрессированию.

## **2. Обучение технике перемещения и передачи мяча. (15 часов)**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:** Отработка приемов.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

## **3. Техника нападения (13 часов)**

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие

физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Поддача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

#### **4. Основы техники и тактики игры (3 часа)**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.

Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая поддача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая поддача. Верхняя прямая поддача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая поддача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).

#### **5. Соревнования. (4 часа)**

##### **Предполагаемые результаты**

##### **Предметные результаты:**

- 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;
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

##### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам

##### **Метапредметные результаты:**

*познавательные универсальные учебные действия (УУД): обучающиеся научатся:*

- 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.

*Учащиеся научатся:*

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

*регулятивные УУД:*

*обучающиеся научатся:*

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
  - Проговаривать последовательность действий.
  - Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
  - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
  - Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
  - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- коммуникативные УУД:*  
*обучающиеся научатся:*
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
  - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
  - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
  - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **1. Календарно-учебный график**

год обучения	дата начала обучения	дата окончания обучения	всего учебных недель	всего учебных часов	режим занятий
2023-2024 г.	01.09.2023	31.05.2024	34	68	1раз в неделю по 2 часа

### **2. Формы, методы контроля и аттестации учащихся**

Контроль знаний, умений, навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Разнообразные формы (прослушивания, спектакли, конкурсы, фестивали, творческие мероприятия) и методы (анкетирование, тестирование, наблюдение, опрос) контроля успеваемости обучающихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

**Оценочные задания** составляются с учётом уровня развития учащихся и разную степень освоения ими программного материала таким образом, чтобы результат их решения и определившийся современный уровень развития и образования ребёнка сравнивался только с его же предыдущим уровнем. Сравнение с результатами решений других участников программы не допускается.

**Оценка качества** реализации программы включает в себя предварительный или вводный контроль, текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

**Критерии оценки** результатов обучения распределены по степени выраженности знаний и приобретенных умений обучающегося по уровням:

*низкий уровень* - обучающийся имеет неясные, расплывчатые представления о предмете, в практических действиях допускает много ошибок, нуждается в постоянной опеке;

*средний уровень* - запас знаний обучающегося близок к содержанию программы, допускаются незначительные ошибки в практической (репродуктивной) деятельности;

*высокий уровень* - обучающийся имеет полное четкое представление о предмете, безошибочно выполняет практические действия, самостоятелен;

*очень высокий уровень* - знания гибко переносятся и применяются в новых условиях.

## **2. Условия реализации программы**

**-информационное обеспечение** представлено в виде фоно-, видео-, медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов и др.

**- кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования

**-материально-техническое обеспечение-**

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал;
- волейбольные мячи;

### **Оценка качества реализации программы**

Для оценки и анализа качества условий курса образовательной программы «Волейбол» используется:

- Мониторинг и диагностика личностного роста и продвижения детей;
- Мониторинг образовательной деятельности детей;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический анализ;
- Сохранность контингента.

### **Формы текущего контроля**

- соревнования,
- конкурсы,
- спортивные фестивали,
- творческие мероприятия,
- анкетирование,
- тестирование,
- наблюдение,

- опрос **Формы, методы контроля и аттестации учащихся**

*Продуктивные формы:* фестивали, конкурсы, открытые уроки, творческие показы, выступления на спортивных мероприятиях.

*Документальные формы:* листы итогов диагностирования уровня обученности, портфолио обучающихся.

## **3. Методическое обеспечение**

### **Методы обучения**

Для достижения запланированных результатов педагог, реализующий данную программу, использует в своей деятельности педагогические технологии и развивающего, компетентностно-ориентированного образования, технологии коллективной творческой деятельности, дистанционные образовательные технологии с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагога (интернет- технологии, кейс-технологии). Интернет-технологии применяются для обеспечения учащихся учебно- методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и учащимися. Кейс-технология заключается в комплектовании учебно- методических материалов

(текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылке их учащимся для самостоятельного изучения.

Для дистанционного обучения используется платформа Zoom, социальная сеть «ВКонтакте», приложение-мессенджер Viber, которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому обучающемуся.

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, личностно-ориентированный подход и пр.

Педагогами используются традиционные методы обучения:

- *практический* (опыты, упражнения, практическая работа);
- *наглядный* (иллюстрация, демонстрация, наблюдения);
- *словесный* (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, дискуссия);
- *видеометод* (просмотр, обучение, контроль).

Организуя каждое учебное занятие, педагог использует методы, в соответствии с решаемыми дидактическими задачами на каждом этапе занятия: методы приобретения знаний; формирования умений и навыков; применения знаний; творческой деятельности; закрепления; проверки знаний, умений, навыков, уровня сформированности компетентностей.

Педагог на занятиях применяют методы в соответствии характером познавательной деятельности учащихся, с уровнем их самостоятельности, мыслительной активности, напряженности познавательной деятельности. Учащиеся работают по предложенной педагогом схеме обучения, при этом выделяются следующие формы:

- лекционные занятия, сообщения, беседы, экскурсии (нацелены на создание условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать);
- диалог, дискуссия, обсуждение, конференция (помогают развивать способности говорить и доказывать, логически мыслить);
- игровые ситуации, состояния с активным движением (помогают приобретать привычки здорового образа жизни, опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность);
- различные конкурсы и смотры достижений (помогают доводить образовательную деятельность до результата, фиксировать успех);
- включение учащихся в творческий процесс (на развитие творческих способностей);
- выполнение самостоятельных работ.

Педагогические технологии:

- технология коллективного взаимообучения;
- технология творческих мастерских;
- технология индивидуального творчества.

Формы организации учебного занятия

- соревнования
- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- беседы,
- конкурсы,
- соревнования.

**Учебные и методические пособия:**

Специальная, методическая литература (См. список литературы).

**Примерная структура занятия по Программе включает в себя следующие этапы:**

1. Организация начала занятия (актуализация знаний)
2. Постановка цели и задач занятия (мотивация)
3. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом)
4. Практическая часть (первичное закрепление навыков)
5. Проверка первичного усвоения знаний
6. Рефлексия
7. Рекомендации для самостоятельной работы.

#### **Учебные и методические пособия:**

Специальная, методическая литература (См. список литературы).

#### **Литература**

##### **Для преподавателя:**

1. Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.
2. Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии : учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с.
3. Голованов, Д. В. Компьютерная нотная графика : учеб. пособие / Д. В. Голованов, А. В. Кунгуров. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 188 с. : ил.
4. Организация деятельности правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму / Е. Н. Быстряков, Е. В. ИONOва, Н. Л. Потапова, А. Б. Смушкин. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 173 с.
5. Описание книги под заглавием: Педагогика : учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Слостенина. – М. : Юрайт, 2017. – 332 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт
7. 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).
8. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2016г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
11. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. 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.: Академия, 2001

##### **Для учащихся и родителей:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
2. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
3. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
4. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
5. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
6. «Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,И Ц «Академия,2007»

7. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
8. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
9. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение,1998.
10. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
11. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
12. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
13. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
14. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007