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 Пензенской
области имени Р.М. Сазонова
Протокол №1 от 28.08.2026 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ№2 г. Белинского
Пензенской области имени Р.М. Сазонова
_____/И.А. Родионова/
Приказ № 535 от 31.08.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно - спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Руководитель:
Белова Н.И., педагог
дополнительного образования

г. Белинский

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 неоценимо 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 Минобразования 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;

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 определятся 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 13-15 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 занятию 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	Количеств 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. Календарно-учебный график

год обучения	дата начала обучения	дата окончания обучения	всего учебных недель	всего учебных часов	режим занятий
2026-2027 г.	01.09.2026	26.05.2027	34	68	1раз в неделю по 2 часа

Календарно-тематический график.

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Общая физическая подготовка					
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	2		2	

	и совершенствование технических приемов и тактических действий				
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 перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2		2	
27	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1		1	
28	Нижняя прямая подача.	1		1	
Итого 13 часов					
4. Основы техники и тактики игры					
29	Основы техники и тактики игры	3	1	2	
Итого 3 часа					
5. Соревнования					
30	Соревнования	4		4	
Итого 4 часа					
Всего		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 обусловливает 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 сверх нагрузки. 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 и1,08 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 "/о 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 40-6О 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». Подача 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 сверху у стены. Нижняя прямая подача. 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 подача. Верхняя прямая подача. 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 подача. 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.

4. Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы — формирование гармонично развитой, социально активной и морально устойчивой личности обучающегося в процессе занятий волейболом.

Задачи:

- **Личностные:** воспитывать целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие и волю к победе.
- **Межличностные:** формировать навыки командного взаимодействия, чувство ответственности за общий результат, взаимовыручку и уважение к партнерам, соперникам, судьям.
- **Гражданско-патриотические:** воспитывать чувство гордости за отечественный спорт, уважение к спортивным традициям своей страны, региона и организации.
- **Здоровьесберегающие:** прививать культуру здорового образа жизни, осознанное отношение к соблюдению режима тренировок, отдыха и гигиены.
  2. Приоритетные направления воспитания

Воспитательный процесс реализуется через четыре ключевых направления:

- **Нравственное воспитание.** Воспитание честности, принципиальности и спортивного благородства. Пресечение проявлений грубости, эгоизма и неуважения на площадке.
- **Волевое воспитание.** Развитие способности преодолевать физические и психологические нагрузки, справляться со стрессом в условиях соревновательной борьбы, умения достойно принимать победы и поражения.
- **Трудовое воспитание.** Формирование бережного отношения к спортивному инвентарю (мячам, сеткам, форме) и оборудованию зала, поддержание порядка на тренировочной базе.

- **Патриотическое воспитание.** Изучение истории развития волейбола в России, знакомство с достижениями выдающихся российских волейболистов и тренеров.
3. Формы и методы воспитательного воздействия

Воспитательная работа ведется непрерывно как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и во внеурочное время.

- **В процессе тренировок:**
  - Назначение капитана команды и распределение обязанностей среди игроков.
  - Моделирование игровых стрессовых ситуаций с требованием соблюдения самообладания.
  - Разбор тактических ошибок без перехода на личности, акцент на взаимопомощи.
- **Во внетренировочное время:**
  - Тематические беседы и инструктажи по технике безопасности и культуре поведения.
  - Совместный просмотр и профессиональный разбор матчей профессиональных лиг.
  - Участие в церемониях открытия и закрытия соревнований, награждении.
  - Организация субботников, поздравление членов команды с праздниками и днями рождения.

6.Планируемые 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 получат 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.

7.Ресурсное обеспечение

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. Ионова, 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. Сластенина. – 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-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 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.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
8. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
91. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-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