

02.04.

**Частное общеобразовательное учреждение  
Торопецкая гимназия имени святителя Тихона,  
Патриарха Московского и всея России**

**Согласовано:**

**На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08. 2023 года**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Приказ № 41 от 31.08. 2023**

**Директор: В.И. Замыслова**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
модифицированная программа  
спортивной направленности**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**5-8 класс**

**Основное общее образование**

**Срок реализации: 4 года (2023/2024 учебный год)**

**г. Торопец 2023 г.**

# 1. Пояснительная записка

## 1.1 Направленность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145-ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 –ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р);
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
4. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
5. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993).
7. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
8. Приказа МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.
9. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).

10. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Положения о дополнительном образовании обучающихся ЧОУ Торопецкой гимназии имени Патриарха Тихона

1.2 .Характеристика обучающихся по программе.

Данная программа составлена для детей 11-15 лет.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

1.3 Актуальность данной программы заключается в том, что в школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Волейбол» для учащихся 5–8 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся, а также решению вопроса занятости обучающихся во внеурочное время.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### 1.4 Основные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических, тактических приемов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса обучающихся волейболу.

Основной формой занятия является спортивная тренировка.

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков.

#### 1.5. Формы и технологии образования детей

Обучение по программе ведется с использованием очной формы обучения

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.

- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

### 1.6. Объём и срок реализации программы.

Срок реализации программы четыре года. Занятия проводятся один раз в неделю в каждой возрастной категории. За учебный год-34 уч.занятия.

### 1.7 Режим занятий

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует одному академическому часу в неделю (один раз в неделю по 1 часу).

Год обучения -34 часа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

## 2. Обучение

### 2.1 Цель:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### Задачи:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

## 2.2 Учебный план

### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
5	Приём мяча	3
6	Подвижные игры и эстафеты	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

### 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная	7

	игра	
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

### 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

### 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	7
3	Совершенствование верхней прямой подачи	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4

5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34часа	

## Тематическое планирование

### 5 класс

№	Тема	практика
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
7	Игровое занятие	1
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений	1
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
12	Верхняя передача мяча над собой	1



13	Верхняя передача мяча над собой	1
14	Игровое занятие.	1
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
16	Верхняя передача мяча в парах	1
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
18	Игровое занятие	1
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
23	Игровое занятие	1
24	Нижняя передача над собой	1
25	Нижняя передача над собой	1
26	Нижняя передача над собой	1
27	Игровое занятие	1
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
30	Игровое занятие	1
31	Приём мяча с подачи у стены	1
32	Подача и приём мяча в парах	1
33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
34	Учебная игра в мини-волейбол	1
	Всего:	34

## 6 класс

№	Тема	практика
1	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. История возникновения волейбола. Техника безопасности. Правила игры в мини-волейбол, волейбол.	1
2	Техника приема мяча. Игра «пионербол».	1
3	Стойка игрока, Перемещение, прием мяча двумя руками сверху.	1
4	Прием мяча двумя руками снизу.	1
5	Приём мяча двумя руками снизу.	1
6	Передачи мяча над собой.	1
7	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
8	Нижняя прямая подача.	1
9	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
10	Верхняя прямая подача	1
11	Верхняя прямая подача и верхний прием	1
12	Боковая нижняя прямая подача	1
13	Боковая верхняя прямая подача.	1
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
15	Прямой нападающий удар.	1
16	Нападение через 3-ю зону.	1
17	Нападение через 2-ю зону.	1
18	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	1
19	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1

20	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
21	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
22	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1
23	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1
24	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1
25	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1
26	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
27	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
28	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
29	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1
30	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1
31	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	1

32	Соревнование в группах	1
33	Соревнование в группах	1
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания	1
	Всего:	34

### 7 класс

№	Тема	практика
1	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. История возникновения волейбола. Техника безопасности. Правила игры в мини-волейбол, волейбол.	1
2	Техника приема мяча. Игра «пионербол».	1
3	Стойка игрока, Перемещение, прием мяча двумя руками сверху.	1
4	Прием мяча двумя руками снизу.	1
5	Приём мяча двумя руками снизу.	1
6	Передачи мяча над собой.	1
7	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
8	Нижняя прямая подача.	1
9	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
10	Верхняя прямая подача	1
11	Верхняя прямая подача и верхний прием	1
12	Боковая нижняя прямая подача	1
13	Боковая верхняя прямая подача.	1
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1

15	Прямой нападающий удар.	1
16	Нападение через 3-ю зону.	1
17	Нападение через 2-ю зону.	1
18	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	1
19	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
20	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
21	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
22	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1
23	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1
24	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1
25	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1
26	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
27	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
28	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
29	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие	1

	игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	
30	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней 1 линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие 1 игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1
31	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	1
32	Соревнование в группах	1
33	Соревнование в группах	1
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания	1
	Всего:	34

### 8 класс

№	Тема	практика
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1
2	Техника верхних передач. Игра	1
3	Техника нижних передач. Игра	1
4	Групповые упражнения. Игра	1
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1

11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
17	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1

28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1
33	Соревнование в группах	1
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания	1
	Всего:	34

### 2.3. Содержание учебного плана

#### Тематика занятий:

**Теория (2 часа).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини волейбол.

#### **Техническая подготовка (21 час )**

*Овладение техникой передвижения и стоек.*

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.*



Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### ***Тактическая подготовка (10 часов)***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

### ***Соревнования (4 часа)***

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### ***Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки***

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **2.4 Планируемые результаты.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- 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.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *будут знать:*

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

*уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## 2.5 Формы учёта знаний и умений

	<b>Контрольные нормативы</b>	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	-	-
	Подача (любая): из 10 попыток	-	-	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	-	3	4	5

8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

### 3. Воспитание.

#### 3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовнонравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку.

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы. Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного

образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование для программ физкультурно-спортивной направленности: понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### 3.2. Формы и методы воспитания.

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. Практические занятия детей (тренировки, репетиции, подготовка к конкурсам, соревнованиям.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества:

эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей

### 3.3. Условия воспитания, анализ результатов.

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной работы в процессе реализации программ

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

— педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программ

### 3.4. Календарный план воспитательной работы

<b>№</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
<b>1</b>	Соревнования по пионерболу	Октябрь ноябрь	Спорт.зал	Фотоотчет. Заметки на сайте
<b>2</b>	Матчевая встреча по волейболу	Декабрь	Спорт.зал	Фотоотчет. Заметки на сайте школы
<b>3</b>	Школьные соревнования по	Февраль	Спорт.зал	Фотоотчет. Заметки



	волейболу посвященные Дню защитника Отечества			на сайте
4	Эстафеты и игры с мячами	март	Спортзал	Фотоотчет. Заметки на сайте школы

### 3.5. Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонализированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью —

используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

#### **4. Организационно-методические условия реализации программы**

##### **4.1. Методическое обеспечение:**

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2017. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
- Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2019. 61с.
- Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.

##### **Литература для детей:**

1. Волейбол (Азбука спорта). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.

##### **Перечень Интернет-ресурсов**

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

##### **4.2 Материально-техническое обеспечение.**

Спортивный зал
Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жёсткая
Скамья атлетическая вертикальная, наклонная
Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное
Палка гимнастическая
Мячи: баскетбольные, волейбольные
Скакалка детская
Гантели наборные
Табло перекидное
Пульсометр
Шагомер электронный
Ступенька универсальная
Весы медицинские с ростомером
Стойки волейбольные универсальные
Кубики
Обруч детский
Жилетки игровые
Сетка волейбольная
Аптечка
Сетка для переноса и хранения мячей
Конус сигнальный
Ролик для пресса
Насос ручной
Секундомер
Площадка игровая волейбольная