Муниципальное общеобразовательное учреждение «Деевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО Школьным педагогическим советом Протокол №1 от «29» августа 2025 г. _____Е.А. Дунаева	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МОУ «Деевская СОШ» _____В.Г. Пушкарева «29» августа 2025 г	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Деевская СОШ» _____ А.А.Жолобов «01»сентября 2025г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации программы: 2025-2026 уч.г.

Трудоемкость программы: 78 ч.
Форма обучения: очная
Уровень сложности: базовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
И.А. Дунаева

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Деевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Школьным педагогическим советом	Зам. директора по УР МОУ «Деевская СОШ»	Директор МОУ «Деевская СОШ»
Протокол №1 от «29» августа 2025 г.	_____Л.В. Болотова «29» августа 2025 г	_____ А.А.Жолобов «01»сентября 2025г.
_____Е.А. Дунаева		

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации программы: 2025-2026 уч.г.

Трудоемкость программы: 78 ч.

Форма обучения: очная

Уровень сложности: базовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
И.А. Дунаева

I. Пояснительная записка

I.1. Введение

В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и для повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение как можно большего числа обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. Волейбол – не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия волейболом помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

I.2. Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол »

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3442;

10. Уставом МОУ «Деевская СОШ».

I.3. Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Уровень программы – базовый.

В содержание программы внесены изменения, учитывающие материально - техническую базу МОУ «Деевская СОШ» интересы обучающихся и их родителей (законных представителей), опыт педагогов дополнительного образования спортивного профиля. Изменения в программе соответствуют организационно-педагогическим условиям проведения учебно-тренировочного процесса, учебным тематическим планам и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

I.4. Новизна программы

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности МОУ «Деевская СОШ» Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

I.5. Актуальность программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта и потенциале МОУ «Деевская СОШ». Запрос родителей обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности и многолетний педагогический опыт основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия,

способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

I.6. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

I.7. Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному виду спорта, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

I.8. Адресат программы

В МОУ «Деевская СОШ» обучаются дети из малообеспеченных, многодетных семей, семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, дети с ослабленным здоровьем. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитывается следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям командным игровым спортом;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Программа рассчитана для смешанных групп мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 12 лет.

I.9. Объём и сроки освоения программы, режим занятий

Программа рассчитана на 1 год (78 час, включая осенние и весенние каникулы). Объём программы – 78 час, периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

I.10. Особенности организации образовательного процесса

Для реализации данной программы используется очная форма обучения.

Состав группы – постоянный.

Формы организации деятельности детей на занятии – групповые и индивидуальные, группа до 12 человек.

***Формы проведения занятий*:** беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

I.11. Цель программы

Цель программы:

привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

I.12. Задачи программы

Обучающие:

- формирование представления о командном игровом спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;

- приобретение теоретических знаний в области командном игровом спорте, и практических навыков;

- обучение основам техники игры в волейбол;

- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;

- формирование знаний о технике безопасности при занятиях спортом, приёмах страховки и самостраховки.

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям спортом;

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

- развитие морально-волевых качеств;

- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;

- воспитание сознательного интереса к занятиям спорта;

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

I.13. Ожидаемые результаты программы

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

обучающиеся

будут знать / понимать:

- историю развития волейбола спорта в мире и России;

- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
-требования техники безопасности к занятиям спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- характеристику техники командного игрового спорта, правила соревнований по волейболу;

будут уметь:

–владеть техникой основных волейбольных ходов;
–выполнять приемы страховки и самостраховки;
–выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
–оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
– выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
– использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;

- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

I.14. Способы определения результативности

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале, середине и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

I.15. Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);

- участие в спортивных праздниках.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации
		всего	**теория**	**практика**	
	Вводное занятие. ТБ	**1**	**1**	**0**	
1	Стойки, перемещения	4	1	3	зачет
2	Верхняя передача	4	1	3	зачет
3	Нижняя передача	4	1	3	зачет
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	4	1	3	зачет
5	Верхняя прямая подача с середины площадки	4	1	3	зачет
6	Приём мяча	4	1	3	зачет
7	Подвижные игры и эстафеты	4	1	3	зачет
8	Закрепление техники верхней передачи	4	1	3	зачет
9	Закрепление техники нижней передачи	4	1	3	зачет
10	Верхняя прямая подача	4	1	3	соревнование
11	Индивидуальные тактические действия в защите	4	1	3	соревнование
12	Индивидуальные тактические действия в нападении	4	1	3	соревнование
13	Закрепление техники приёма мяча с подачи	4	1	3	соревнование
14	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4	1	3	соревнование
15	Совершенствование нижней подачи	4	1	3	зачет
16	Совершенствование верхней прямой подачи	4	1	3	зачет
17	Совершенствование	4	1	3	зачет

	приёма мяча с подачи и в защите				
18	Двусторонняя учебная игра	4	1	3	зачет
19	Командные тактические действия в защите	3	1	2	соревнование
ИТОГО		**78**	21	57	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Форма контроля
1		3	Теория	1	Вводное занятие. ТБ	беседа
2		8	Теория/ практика	1	Стойки, перемещения	
3		10	Теория/ практика	1	Стойки, перемещения	
4		15	Теория/ практика	1	Стойки, перемещения	
5	сентябрь	17	Теория/ практика	1	Стойки, перемещения	зачет
6		22	Теория/ практика	1	Верхняя передача	
7		24	Теория/ практика	1	Верхняя передача	
8		29	Теория/ практика	1	Верхняя передача	

9	Октябрь	1	Теория/ практика	1	Верхняя передача	
10		6	Теория/ практика	1	Нижняя передача	
11		8	Теория/ практика	1	Нижняя передача	
12		13	Теория/ практика	1	Нижняя передача	
13		15	Теория/ практика	1	Нижняя передача	
14		20	Теория/ практика	1	Нижняя прямая подача с середины площадки	
15		22	Теория/ практика	1	Нижняя прямая подача с середины площадки	
16		24	Теория/ практика	1	Нижняя прямая подача с середины площадки	зачет
17		29	Теория/ практика	1	Нижняя прямая подача с середины площадки	
18		10	Теория/ практика	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
19		12	Теория/ практика	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
20	ноябрь	17	Теория/ практика	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	соревнование
21		19	Теория/ практика	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
22		24	Теория/ практика	1	Приём мяча	

23		26	Теория/ практика	1	Приём мяча	
24		1	Теория/ практика	1	Приём мяча	
25		3	Теория/ практика	1	Приём мяча	
26		8	Теория/ практика	1	Подвижные игры и эстафеты	
27		10	Теория/ практика	1	Подвижные игры и эстафеты	
28	декабрь	15	Теория/ практика	1	Подвижные игры и эстафеты	
29		17	Теория/ практика	1	Подвижные игры и эстафеты	
30		22	Теория/ практика	1	Закрепление техники верхней передачи	
31		24	Теория/ практика	1	Закрепление техники верхней передачи	
32		29	Теория/ практика	1	Закрепление техники верхней передачи	
33	Январь	12	Теория/ практика	1	Закрепление техники верхней передачи	
34		14	Теория/ практика	1	Закрепление техники нижней передачи	
35		19	Теория/ практика	1	Закрепление техники нижней передачи	
36		21	Теория/ практика	1	Закрепление техники нижней передачи	соревнование

37		26	Теория/ практика	1	Закрепление техники нижней передачи
38		28	Теория/ практика	1	Верхняя прямая подача
39		2	Теория/ практика	1	Верхняя прямая подача
40		4	Теория/ практика	1	Верхняя прямая подача
41		9	Теория/ практика	1	Верхняя прямая подача
42	февраль	11	Теория/ практика	1	Индивидуальные тактические действия в защите
43		16	Теория/ практика	1	Индивидуальные тактические действия в защите
44		18	Теория/ практика	1	Индивидуальные тактические действия в защите
45		25	Теория/ практика	1	Индивидуальные тактические действия в защите
46	Март	2	Теория/ практика	1	Закрепление техники приёма мяча с подачи
47		4	Теория/ практика	1	Закрепление техники приёма мяча с подачи
48		9	Теория/ практика	1	Закрепление техники приёма мяча с подачи

49		11	Теория/ практика	1	Закрепление техники приёма мяча с подачи	
50		16	Теория/ практика	1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	
51		18	Теория/ практика	1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	зачет
52		23	Теория/ практика	1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	
53		25	Теория/ практика	1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	
54		30	Теория/ практика	1	Совершенствование нижней подачи	
55		1	Теория/ практика	1	Совершенствование нижней подачи	зачет
56		6	Теория/ практика	1	Совершенствование нижней подачи	
57		8	Теория/ практика	1	Совершенствование нижней подачи	
58	апрель	13	Теория/ практика	1	Совершенствование верхней прямой подачи	
59		15	Теория/	1	Совершенствование	

			практика		верхней прямой подачи	
60		20	Теория/ практика	1	Совершенствование верхней прямой подачи	
61		22	Теория/ практика	1	Совершенствование верхней прямой подачи	
62		27	Теория/ практика	1	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	
63		29	Теория/ практика	1	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	
64		11	Теория/ практика	1	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	
65		13	Теория/ практика	1	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	
66	май	18	Теория/ практика	1	Двусторонняя учебная игра	
67		20	Теория/ практика	1	Двусторонняя учебная игра	
68		25	Теория/ практика	1	Двусторонняя учебная игра	
69		27	Теория/ практика	1	Двусторонняя учебная игра	
70		1	Теория/ практика	1	Командные тактические действия в защите	
71		3	Теория/ практика	1	Командные тактические действия в защите	соревнование
72		8	Теория/ практика	1	Командные тактические действия в защите	

73		10	Теория/ практика	1	Командные тактические действия в защите
74		15	Теория/ практика	1	Командные тактические действия в защите
75		17	Теория/ практика	1	Командные тактические действия в защите
76	июнь	22	Теория/ практика	1	Командные тактические действия в защите
77		24	Теория/ практика	1	Командные тактические действия в защите
78		29	Теория/ практика	1	Командные тактические действия в нападении
		ИТОГО		**78**	

Нормативы

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	**с**	**в**
1	Правила соревнований	Юн.	5	10	15
		Дев.	5	10	15
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	Юн.	10	15	20
		Дев.	8	13	18
3	Передача от стены двумя руками сверху с	Юн.	10	15	20

	расстояния 2–3 м без потерь	Дев.	5	10	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	Юн.	10	15	20
		Дев.	10	15	20
5	Передачи над собой в круге без потерь	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
6	Подача (любая): из 6 попыток	Юн.	2	4	6
		Дев.	2	4	6
7	Подача (любая): из 10 попыток	Юн.	4	7	10
		Дев.	4	7	10
8	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	Юн.	2	4	6
		Дев.	2	4	6

III. Содержание тем учебного курса

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Волейбол в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение волейбола в жизни народов Англии. Эволюция волейбола и волейбольного снаряжения. Первые соревнования по волейболу в России и за рубежом. Популярность волейбола в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных волейболистов.

2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий в спортзале. Помощь при ушибах, растяжении.

Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях волейболом.

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена**.** Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Раздел 2**.** Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 1**.** Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика:

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной возможности организма и развитие волевых качеств, специфических для волейболиста. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 2. Техническая подготовка.

Теория: Назначение и функции технической подготовки.

Практика:

Обучение общей схеме выполнения подачи, блоков. передачи. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бросков, на развитие равновесия при прыжках, на согласованную работу рук и ног при передвижении спиной вперед. Совершенствование основных элементов игры в волейбол. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тема 3. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по общей физической подготовке в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по волейболу в годичном цикле.

IV. Методическое обеспечение программы

IV. 1. Методы и технологии преподавания

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек 8 – 12 лет. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических действий является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по волейболу делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия игры в волейбол.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике волейбольных ходов.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа обучающиеся выполняют тестовые задания в части практической подготовки. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных волейболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных волейболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение и др.

IV. 2. Методика организации воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

IV.3. Методика контроля освоения программы в части практической подготовки

В целях контроля освоения обучающимися программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создании условий для выполнения упражнений.

1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в исходное положение до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад – в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Даётся одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин.*

1.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъёмов за 30

секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за минуту.*

1.5. Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15-минутной разминки даётся старт. *Критерием служит минимальное время.*

1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается

переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с. *Критерием служит минимальное время*.

1.7. Оценка специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием служит минимальное время.*

V. Список литературы, использованной при написании программы

1. 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).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. 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.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. 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. (Задания)

VI. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;

- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;

- раздевалка;

- эспандер резиновый - 15 шт;

- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;

- мячи баскетбольные - 6 шт.;

- мячи волейбольные – 15 шт.;

- скакалки - 15 шт.;

- секундомер – 1 шт.;

- рулетка – 1 шт.;

- аптечка – 1 шт.

2. Кадровое обеспечение:

С группой обучающихся работает 1 (один) педагог дополнительного образования.

3. Информационное обеспечение:

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;

- - htts://ru.wikipedia.org/wiki;

- Спортивная электронная библиотека: htt://libsport. ru; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: https://libspotedu. Ru