

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа имени Александра Моисеева поселка Знаменска»
Муниципального образования
«Гвардейский муниципальный округ Калининградской области»

Принята на заседании
педагогического совета
от «20» 05 2025 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУ «СПШ им. А. Моисеева
пос. Знаменска»
Н.В. Бояршинова
«21» 05 2025г.



Разноуровневая дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Клюева Анна Евгеньевна,
учитель начальных классов

п. Знаменск, 2025.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Волейбол- один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. 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.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Волейбол» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения. Объединяя различные формы двигательной активности, волейбол удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Занятие волейболом способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы:

-Волейбол (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

- Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65– 67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

- Блок. Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;
- Стойки. Перемещения. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите;
- Правила волейбол

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника.

В этой связи трудно переоценить значение программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью игры в нашей стране.

Педагогическая целесообразность

Программа «Волейбол» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний и умений игры в волейбол .

Последующие годы учащийся совершенствует технику игры в тренировках и играх.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора - общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Практическая значимость

-состоит в систематическом выполнении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия оздоровительной гимнастикой ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы подбираются те упражнения, которые способствуют общему развитию обучающихся начальной школы. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

(образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода..

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип вариативности – планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Принцип доступности знаний – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их

преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

Цель программы: развитие познавательных и физических способностей школьников на основе системы оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.

Задачи программы:

Оздоровительные: – укрепить здоровье и повысить уровень физических возможностей организма;

- удовлетворить суточную потребность школьников в физической нагрузке;
- укрепить и развить дыхательный аппарат детей; – снять умственную усталость.
- содействовать гармоническому физическому развитию младших школьников.

Образовательные:

- познакомить школьников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать необходимые теоретические знания в сфере волейбола;
- сформировать правильную осанку;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие: – развить силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость;

- совершенствовать специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

Воспитательные: – привить детям жизненно важные гигиенические навыки; – стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- воспитать моральные и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям волейболом.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек. Учебные группы мальчиков и девочек .

Форма обучения – очная.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Комплектуются вместе.

Основные формы и методы:

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по волейболу, спортивные игры. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – выполнение упражнений, подвижные игры; групповая – разделение на мини группы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания с учетом возможностей ребенка. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Методы обучения:

Словесный – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

Наглядный – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря.

Практический – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения программы являются

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие опорно-двигательного аппарата (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой.

Метапредметными результатами освоения программы являются

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,

- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения программы являются

- знание о здоровье и здоровом образе жизни;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения;
- умение применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий волейболом
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Механизм оценивания образовательных результатов

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Обучающийся не понимает или не знает материал программы

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся умеет самостоятельно - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги;	Обучающийся - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Обучающийся -испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; - не владеет умениями осуществлять различные Виды физкультурно-оздоровительной деятельности

- демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности		
---	--	--

Формы подведения итогов реализации программы:

- тестирование специальных умений и навыков
- тестирование общей физической подготовки
- участие в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, окружных, областных, городских и т.д.

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально во время занятия. Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

Формы: - педагогическое наблюдение - выполнение упражнений Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовую карту, в которой делаются отметки в течение учебного года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Теоретические занятия.	3	2	1	контроль
1.1	Вводное занятие Краткие исторические Сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спорт см ена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	1		
1.2	Правила соревнований по волейболу.	2	1	1	зачет
2.	Практические занятия.	60	5	55	

2.1	Общая физическая подготовка.	11	2	9	
2.2	Специальная физическая подготовка.	11	2	9	
2.3	Техническая и тактическая подготовка.	38	1	37	
3	Соревнования.	9	3	6	тест
3.1	Выполнение контрольных нормативов.	4	2	2	
3.2	Контрольные игры и соревнования.	5	1	4	
	Всего часов:	72	10	62	

Задачи обучения:

Образовательные:

- сформировать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- познакомить обучающихся с основами безопасного выполнения физических упражнений;
- сформировать навык правильной осанки в различных положениях и в движении.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развить память, произвольное внимание, наблюдательность.

Воспитательные:

- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности;
- сформировать навыки самоорганизации и самоконтроля.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда- 1ч.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды. Знакомство с группой. Введение в программу.

Тема 2. Теоретическая подготовка- 2ч.

История возникновения волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Основы судейства. Правила соревнований.

Тема 3. Техническая подготовка- 60ч.

Теория-Овладение техникой передвижения и стоек.

Стойки: высокая, средняя, низкая.

Передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Стойки. В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

Для выполнения атакующего удара или блокирования – «высокая».

Для приема подачи – «средняя».

Для приема атакующего удара или от блока — «низкая».

Стойки различают на:

устойчивую - одна нога впереди,

основную - ноги параллельно,

неустойчивую - ОЦТ на передней трети стопы,

статичную - неподвижность игрока,

5) динамичную - переминание с ноги на ногу.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке.

При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

шагом и бегом,

приставным шагом - игрок не успевает к мячу,

двойным шагом - игрок не успевает к мячу,

скачком - если необходимо быстро принять мяч. Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

Практика.

1. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений:

- сидя лицом,
- лежа на груди,
- лежа на спине,
- в упоре присев,
- в упоре лежа,
- в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

- движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.),
- бросок мяча,
- переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

- «челночный бег»,
- бег «елочкой».
- Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.

- Эстафеты.

Теория.

Овладение техникой приема и передачи мяча

Передача мяча. Передача - прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды. Способы передач:

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

Практика.

Техника передачи состоит из:

- исходного положения,
- встречного движения рук к мячу,
- амортизации,
- направления мяча (вылета). Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360 °
- Обстрел двумя мячами.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки, передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

Теория.

Прием мяча. Технический прием игры, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием - передача.

Способы и варианты приема:

- двумя руками снизу;
- двумя руками сверху;
- одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди - животе.

Практика.

- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.

- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.

Овладение техникой подачи

Теория.

Подача. Подача - это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Несколько способов подач:

- Верхняя прямая с вращением (силовая).
- Верхняя прямая без вращения (планирующая).
- Верхняя прямая в прыжке.
- Нижняя прямая.

Практика.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.
3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.
7. Нижняя прямая подача
8. Нижняя прямая подача с 3-6 м.
9. Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
10. Траектория подачи.
11. Подача в «разрез» между игроками.

Тема 4. Тактические действия.

Теория. Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков. Тактика состоит из:

- Командных действий.
- Групповых действий.
- Индивидуальных действий.

Практика.

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

- а) выбор места для выполнения: передач, приема, подач, отбивания, страховки;
- б) выбор способов отбивания мяча: через сетку, передач, приема подач

в) выбор направления: передач, подач, приема мяча, приема - передач, чередование способов и направления действий.

Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии: игрока 3- 4с игроком 3-3, игрока 3-2 с игроком 3-3. Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и передача в зону 3, 2 передача игроку 3-4 или 2.

Тактика защиты. Теория. Выбор места при приеме нижней подачи.

Практика.

Расположение игроков при приеме подачи. Игровая практика.

Тема 5. Общая физическая подготовка

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

Практика.

Гимнастические упражнения. О.Р.У.

Упражнения с предметами (скакалка, мячи, набивной мяч).

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением 30м, челночный бег. Прыжки в длину, в высоту. Метание мяча.

Подвижные игры, эстафеты.

Круговая тренировка в тренажерном зале.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Теория. Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учетом выбранного вида спорта.

Практика.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Старт и рывок по звуковому сигналу из разных И.П.

Челночный бег.

Бег с остановками и изменением направления.

Специальные эстафеты.

Для развития ловкости.

Школа мяча.

Для развития прыгучести.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа.

Запрыгивания на скамейку.

Тема7. Итоговое занятие, контрольно-переводные нормативы. Соревнования (9 часа).

Теория:

Регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года.

Практика:

Сдача приёмно-переводных нормативов по физической и технико-тактической подготовке.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	С 01 сентября
2.	Продолжительность учебного периода обучения	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	раза в неделю
5.	Количество часов всего	72
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2025 – 31.05.2026

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном или музыкальном зале общеобразовательной организации.

- Сетка волейбольная
- Стойки волейбольные
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи набивные (масса 1 кг)
- Мячи набивные (масса 1 кг)
- Резиновые амортизаторы

- Резиновые амортизаторы
- Гантели различной тяжести
- Гантели различной тяжести
- Мячи волейбольные
- Мячи волейбольные
- Рулетка
- Рулетка

Методическое обеспечение

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Использование заданий разной сложности позволяет детям почувствовать уверенность в своих силах. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. Алгоритм проведения учебного занятия:

Вводная часть – сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам. Основная часть – выполнение упражнений с предметами и без них. Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, релаксация.

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты .

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности и поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
4	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
5	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
6	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Декабрь-Май
7	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, Май

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Литература для педагога:

1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физической культуры. 5-9 классы. Методическое пособие. М.: Владос, 2002г.
2. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца - М.:, 2002г.
3. 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, 2007
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. - М., «Дрофа», 2000
6. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. - М., «Просвещение», 2004

7. Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физического воспитания под ред. Н. П. Воробьева- М., «Просвещение» 2004г.

8. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации. - М., «Советский спорт», 2002

Для детей и родителей:

1. Литвинов Е.Н., Погадаев Г. И. Физкультура! Физкультура!- М.: «Посвещение», М.:Просвещение.1999

2. Беляева А.В. Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000

3. Железняк Ю.Л. Юный волейболист - М.,1988

4. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. - М.:, 1987

5. Казанкина Т.В. Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002

6. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

Интернет ресурсы

1. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками в волейболе. www/shool61.ru

2. Верхняя прямая подачи с применением ИКТ. www.zavuch.info

3. Развитие координационных способностей и их влияние на освоение техники игры у юных волейболистов. www.ivnrono.narod.ru

4. Волейбол. Овладение основными приемами игры посредством подвижных игр. nsportal.ru

5. Сайты: pedsovet.su www.1september.ru

6. www.lib.sportedu.ru

7. www.volley.ru