

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Емвы

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №1» г. Емвы  
Протокол № 1  
« 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №1» г.Емвы  
\_\_\_\_\_ В.В. Байков

Приказ № 221 от « 31 » августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
**«Волейбол»**

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Волков Сергей Михайлович,  
педагог дополнительного образования

Емва, 2023

**Комплекс основных характеристик  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09 ноября 2018 г. № 196, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН п. 3.6», Уставом МБОУ «СОШ №1» г. Емвы.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует 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.

**Направленность программы** – данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

#### ***Актуальность программы***

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Педагогическая целесообразность. Эффективность и педагогическая целесообразность** заключается в том, что в реализуемой программе «Волейбол» осуществляется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении обучающимися общеобразовательной программы благодаря развитию личности способной к логическому и аналитическому мышлению, а так же настойчивости в достижении цели и самостоятельной работы.

**Социальная значимость** программы определена возможностью обучения детей разных возрастных категорий и разного социального статуса, в

сотрудничестве с семьёй, школой и социальными партнёрами.

**Отличительные особенности программы.** Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

**Адресат программы** – данная программа предназначена для детей в возрасте 11-17 лет.

Возрастные и психологические особенности детей и их учет в программе: в объединения принимаются все желающие, без ограничения и предварительного отбора. Важное значение для создания программы имеют особенности развития психики и познавательной деятельности обучающихся. Интенсивное развитие нервно – психической деятельности, высокая возбудимость, их подвижность и острое реагирование на внешние факторы воздействия, сопровождаются быстрым утомлением, что требует особого отношения к их психике, умелого переключения с одного вида деятельности на другой. Поэтому очень важно обращать внимание на придание процессу обучения проблемного характера.

Только глубокое знание особенностей каждого обучающегося создает условия для успешного проведения кружковой деятельности.

**Вид программы:** традиционная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**Объём программы** – программа рассчитана на 144 часов.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы обучения и виды занятий.** Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 90 минут.(2 часа)

**Режим работы объединения:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Количество учащихся находящихся в группе:** 15 человек.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, отбор в группы спортивного резерва. А также популяризация и развитие волейбола с целью

организации досуга.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

#### **Развивающие**

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики

волейбола.

#### **Воспитательные**

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов /тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	-	2	Практические задания, опрос, педагогическое наблюдение.
2	История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	3	4	7	Опрос
3	Техническая подготовка	4	12	16	Практические задания, педагогическое наблюдение
4	Тактические действие	4	12	16	Практические задания, разбор специально подобранных позиций.
5	Специальная физическая подготовка	4	12	16	Практические задания
6	Контрольные игры и испытания	1	7	8	Практические задания, опрос

7	Общая физическая подготовка	2	22	24	Практические задания, опрос
8	Тактика защиты	6	20	26	Практические задания, опрос
9	Техника нападения	6	20	26	Практические задания, опрос
	Всего	33	111	144	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над

противником.

### **Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:**

- перемещения,
- прием нападающего удара  
прием подачи,  
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### **7. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### **8. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

### **9. Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

### **10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

**11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

## **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемый результат – это конкретная характеристика умений, знаний и

навыков, а также компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов, которые приобретает учащийся в процессе изучения программы. В соответствии с поставленной целью и задачами программы учащиеся достигают следующие результаты:

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

1-й уровень – приобретение школьником социального знания (знания об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.д.) Достигается во взаимодействии с педагогом, школьник знает и понимает общественную жизнь;

2-й уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Достигается в дружественной детской среде (коллективе) школьник ценит общественную жизнь;

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом; учить взаимоотношению в команде;

- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду; учить ценить свое здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

3-й уровень получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Достигается во взаимодействии с социальными субъектами, школьник самостоятельно действует.

- применение навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- понимать роль волейбола в укреплении здоровья;

- самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок; уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития; участие в соревнованиях.

- оценивать свое здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

#### **Личностные результаты:**

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам;

– положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;

– понимание роли волейбола в укреплении здоровья;



- сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;
- инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.
- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Данный курс поддерживает планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья; гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств; приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий; правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия.

**Способы подведения и формы представления итогов реализации программы:**

- Участие в соревнованиях;
- Президентские спортивные испытания, фестиваль бега, районные соревнования; участие в турнирах, приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся; День здоровья, туристический слет, "Весёлые старты", внутри школьные соревнования, предметная декада, профильные смены.

**Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации**

Программа разработана с учетом основных направлений модернизации общего образования. В том числе:

- соответствие содержания образования возрастным закономерностям развития учащихся, их особенностям и возможностям;
- личностная ориентация содержания образования;
- деятельностный характер образования, направленный на формирование познавательной, коммуникативной, практической, спортивной деятельности учащихся.

В процессе реализации программы на занятиях приоритетно используются **методы:** рассказ, беседа, демонстрация, практическая работа.

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по СФП

	- тестирование		- медболы.	
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно- тренировочная игра; - помощь в су действе.
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно- тренировочная игра;
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

При реализации данной программы используются элементы следующих образовательных и педагогических технологий:

- Здоровьесберегающей: соблюдение норм СанПиН.
- Проблемное обучение приобщает учащихся к решению нестандартных задач, в ходе которого учащиеся усваивают новые знания, приобретают навыки и умения спортивной деятельности.
- Информационно - коммуникативные технологии способствуют формированию умений самостоятельно приобретать знания, осуществлять информационно-учебную, экспериментально – исследовательскую (опытно - экспериментальную) деятельность, применять разнообразные виды самостоятельной деятельности по обработке информации.
- Личностно-ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.

Для успешного развития творческой личности педагогический процесс строится на следующих **принципах**:

- *принцип сознательности и активности* (важным фактором обучаемости является познавательная активность и сознательное отношение учащихся к творческой деятельности, что оказывает решающее влияние на темп, глубину и прочность овладения учебным материалом);

- *принцип наглядности обучения* (используется не только для иллюстрации, но и в качестве самостоятельного источника знаний для создания проблемных ситуаций; опора на ранее сложившиеся представления конкретизирует и иллюстрирует изучаемые понятия, активизирует чувственный опыт учащихся);

- *принцип систематичности и последовательности* (процесс обучения, состоящий из отдельных шагов, протекает тем успешнее и приносит тем большие результаты, чем меньше в нем перерывов, нарушений последовательности, неуправляемых моментов; систематическое выполнение заданий в определенной последовательности способствует совершенствованию навыков);

- *принцип доступности* (учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся);

- *принцип связи теории с практикой* (применение теоретических знаний на практике, так как отношение к окружающей действительности формируется на основе полученных знаний);

- *принцип воспитывающего обучения* (в ходе учебного процесса педагог должен давать учащемуся не только знания, но и способствовать формированию его личности).

Особое место уделяется психологическому климату на занятиях. Обращается внимание на характер взаимоотношений между учащимися, учащимися и педагогом. Учитываются индивидуальные особенности каждого подростка.

В рамках программы предусмотрена *работа с родителями* (законными представителями) при проведении теоретических и практических занятий. Родители участвуют в открытых занятиях, оказывают материальную и финансовую помощь в подготовке соревнований, выставок, конкурсов, в проведении экскурсий, поездок. Для родителей дети демонстрируют свои умения на показательных (открытых) занятиях мероприятиях, соревнованиях. В программе предусмотрены экскурсии и экспедиции совместно с родителями. Кроме этого родители посещают мастер-классы, родительские собрания, участвуют в совместных творческих делах и социально-значимых акциях и др.

### **Условия реализации программы**

**Условия проведения:** занятия объединения проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ г. Емвы» г. Емвы.

#### **Календарный учебный график:**

*Дата начала и окончания учебного года:* 15 сентября по 31 мая.

*Количество учебных недель:* 36 недель

*Количество учебных дней:* 72 дня

*Продолжительность каникул:* 1 января по 8 января

*Сроки контрольных процедур:* формы контроля основных компетенций учащихся представлены в таблице и занимают не более 15 минут основного времени занятия, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года

Календарно - тематическое планирование представлено в Приложении 1.

#### **Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

**Вводный контроль:** проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

**Текущий** - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

**Периодический контроль** - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

### **Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### **Методические материалы**

Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту



сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

### **Игровая подготовка**

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*.

2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола.

3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

### **Подготовительные игры.**

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны б.

**Учебные игры.** Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача,

если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Задания в игре по технике.** Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

**Задания в игре по тактике.** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

#### **Индивидуальные действия в нападении**

Примерные задания при передачах:

1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной).
2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии.
3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону.
4. Передачи на удар только высокие (низкие).
5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению.
6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий.
7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах:

1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
2. подача на игрока, вышедшего в результате замены.
3. подача на игрока, вышедшего в результате замены.
4. подача на выходящего игрока задней линии.
5. подача «вразрез».
6. подача в уязвимые места.
7. Чередование подач в дальние и ближние зоны.
8. подача на нападающего у сетки.

Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

1. Чередовать способы ударов.
2. Чередовать удары с обманами.
3. Нападать в незащищенном направлении.
4. Нападать через слабейшего блокирующего.
5. Чередовать удары на силу с «накатами».
6. На краю сетки играть по блоку в аут.

7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

### **Групповые действия в нападении**

Примерные задания:

1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

### **Командные действия в нападении**

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания:

1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут).
2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).
3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры).
4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке.
5. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

### **Индивидуальные действия в защите**

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания:

1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками.
2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками.
3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро.
4. Оставаться только в защите.
5. Идти только на страховку.
6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки).
7. То же, но только закрывать «линию».
8. При низких передачах на удар закрывать «ход».
9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

### **Групповые действия в защите**

Примерные задания:

1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный.

3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».

4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».

5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.

6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1.

7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5,

8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

### **Командные действия в защите**

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.

2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).

3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

### **Примерные задания при системе углом назад:**

1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку.

2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

### **Контрольные испытания**

#### **Общефизическая подготовка**

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый

производит бросок вперед.

### **Техническая подготовка**

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

### **Тактическая и интегральная подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### **Информационно - методические материалы и литература**

Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным

доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.

### **Кадровое обеспечение**

Реализовывать программу могут педагоги дополнительного образования, обладающие достаточными знаниями в области педагогики и психологии, методологии, знающие особенности обучения игре в волейбол.

## Литература для педагога

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
- 7.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

## Литература для родителей и учащихся

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.: Дрофа, 2003.-176 с.
3. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2008
4. 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.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

## Интернет-ресурсы

1. Всероссийская Федерация Волейбола [www.volley.ru](http://www.volley.ru)
2. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Министерство образования и науки РФ [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)
4. Российская федерация волейбола [www.volley.ru](http://www.volley.ru)

## Воспитательная работа

### 1. Цель:

•воспитание творческих, здоровых детей, Имеющих и желающих приобщаться к теоретическим знаниям и практической деятельности в области спортивно-оздоровительной направленности;

•развитие творческого мышления;

### 2. Задачи:

•развитие умения творчески подходить к решению поставленных задач;

•развитие умения излагать мысли в четкой логической последовательности;

•отстаивать свою точку зрения;

•анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;

•воспитание чувства собственного достоинства, достоинства своей семьи, рода;

•формирование у учащихся представлений об общечеловеческих нормах морали (сострадании, милосердии, миролюбии, чуткости, доброты терпимости по отношению к другим людям);

•организация деятельности, способствующей сплочению коллектива, вовлечению изолированных и непринятых детей в общее дело, а также способствующих раскрытию индивидуальных качеств и талантов;

•внедрение здоровые берегающих технологий в учебный процесс, активная пропаганда здорового образа жизни и способности противостоять негативным влияниям;

•формирование коммуникативной культуры через общение и развитие; формирование способности к самообразованию, получению новых знаний.

•Основные направления воспитания и социализации:

•духовно-нравственное воспитание;

•гражданско-патриотическое, правовое и поликультурное воспитание

•семейное воспитание;

•формирование потребности в самопознании и саморазвитии личности;

•формирование социально-значимых и индивидуальных качеств, свойств личности;

•экологическое воспитание;

•эстетическое воспитание;

•физическое воспитание и формирование здорового образа жизни;

•трудовое и экономическое воспитание.



<b>Воспитательная работа</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения</b>
1.	Гражданско—патриотическое (военно—патриотическое)	8	Беседа, Интеллектуальная игра
2.	Пропаганда ЗОЖ	6	Викторина, Беседа,
3.	Профилактика ДТП	4	Викторина Интеллектуально-развлекательная игра, Беседа,
4.	Экологическое	3	Игра по станциям, Беседа,
5.	Духовно - нравственное	5	Беседа, Викторина, Практическое занятие
6.	Проведения организационных мероприятий по профилактике детского травматизма и обеспечению безопасности учебно-воспитательного процесса	17	Беседы, практические занятия, тренировки, инструктажи
7.	Работа с родителями, семьей, общественностью	4	Беседы, Консультации
8.	Работа с одаренными детьми	Постоянно	Участие в конкурсах

Приложение 1.

УТВЕРЖДАЮ  
зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Ю.А.Катаева  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Элементы содержания	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	2	Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Спортивный зал	Беседа
2				групповая	2	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	Спортивный зал	Беседа
3				групповая	2	Тактические действие.	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортивный зал	Тест
4				групповая	2	Специальная физическая подготовка.	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие	Спортивный зал	Тест

							действия.		
5				групповая	2	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )	Спортивный зал	Беседа
6				групповая	2	Контрольные игры и испытания.	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортивный зал	Практикум
7				групповая	2	Техническая подготовка.	Пас предплечьями в движении.	Спортивный зал	Практикум
8				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Спортивный зал	Практикум
9				групповая	2	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )	Спортивный зал	Практикум
10				групповая	2	Техническая подготовка.	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортивный зал	Практикум
11				групповая	2	Специальная физическая подготовка.	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Спортивный зал	Практикум
12				групповая	2	Техническая подготовка.	Пас предплечьями в движении.	Спортивный зал	Практикум
13				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Пас предплечьями на точность.	Спортивный зал	Практикум
14				групповая	2	Тактическая подготовка.	Прыжковые упражнения: имитация	Спортивный зал	Практикум

							нападающего удара, блокирования.		
15				групповая	2	Тактические действие.	Боковая подача.	Спортивный зал	Практикум
16				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.	Спортивный зал	Практикум
17				групповая	2	Тактические действие.	Подача и пас предплечьями.	Спортивный зал	Практикум
18				групповая	2	Тактические действие.	Подача и пас предплечьями.	Спортивный зал	Практикум
19				групповая	2	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Спортивный зал	Практикум
20				групповая	2	Тактика защиты.	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортивный зал	Практикум
21				групповая	2	Техническая подготовка.	Нацеленная подача	Спортивный зал	Практикум
22				групповая	2	Техническая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Беседа
23				групповая	2	Техническая подготовка.	Умение взаимодействию с другими игроками.	Спортивный зал	Практикум
24				групповая	2	Специальная физическая подготовка.	Передача сверху.	Спортивный зал	Практикум
25				групповая	2	Техническая подготовка.	Передача сверху.	Спортивный зал	Практикум
26				групповая	2	Техническая подготовка.	Пас-отскок мяча-пас.	Спортивный зал	Практикум, беседа

27				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Беседа
28				парная	2	Тактическая подготовка.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Спортивный зал	Практикум
29				групповая	2	Тактическая подготовка.	Передача – перемещение-передача.	Спортивный зал	Практикум
30				групповая	2	Техника нападения.	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Спортивный зал	Беседа, практикум
31				групповая	2	Техника нападения.	Передача безадресного мяча.	Спортивный зал	Практикум
32				групповая	2	Техника защиты.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Спортивный зал	Практикум
33				групповая	2	Техника защиты.	Круг за кругом.	Спортивный зал	Практикум
34				групповая	2	Техника нападения.	Высокая прострельная передача.	Спортивный зал	Практикум
35				групповая	2	Техника нападения.	Пас из неудобного положения.	Спортивный зал	Практикум
36				групповая	2	Техника нападения.	Пас из неудобного положения.	Спортивный зал	Практикум
37				групповая	2	Техника защиты.	Высокая прострельная передача.	Спортивный зал	Практикум

38				групповая	2	Техническая подготовка.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Спортивный зал	Практикум
39				групповая	2	Техническая подготовка.	Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортивный зал	Практикум
40				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Игра “Кому принимать подачу?”	Спортивный зал	Практикум
41				групповая	2	Специальная физическая подготовка.	Нижняя подача.	Спортивный зал	Практикум
42				групповая	2	Техническая подготовка .	Нижняя подача.	Спортивный зал	Практикум
43				групповая	2	Тактическая подготовка.	Игра “Круг за кругом”.	Спортивный зал	Практикум
44				групповая	2	Специальная физическая подготовка.	Пас предплечьями на точность.	Спортивный зал	Практикум
45				групповая	2	Техническая подготовка.	Пас предплечьями на точность.	Спортивный зал	Практикум
46				групповая	2	Техническая подготовка.	Пас из неудобного положения.	Спортивный зал	Практикум
47				групповая	2	Тактическая подготовка.	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Спортивный зал	Практикум
48				групповая	2	Техника нападения.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )	Спортивный зал	Практикум
49				групповая	2	Техника Защиты.	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортивный зал	Практикум

50				групповая	2	Специальная физическая подготовка.	Передача – перемещение-передача.	Спортивный зал	Практикум
51				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Верхняя подача.	Спортивный зал	Практикум
52				групповая	2	Тактика защиты.	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортивный зал	Практикум
53				групповая	2	Тактика защиты.	Пас из неудобного положения.	Спортивный зал	Практикум
54				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Техника атакующего удара.	Спортивный зал	Практикум
55				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц ног и таза.	Спортивный зал	Практикум
56				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Пас из неудобного положения.	Спортивный зал	Практикум
57				групповая	2	Специальная физическая подготовка.	Пас из неудобного положения.	Спортивный зал	Практикум
58				групповая	2	Тактика защиты.	Игра пионербол.	Спортивный зал	Практикум
59				групповая	2	Тактика нападения	Игра “Подай и попади”	Спортивный зал	Практикум
60				групповая	2	Техническая подготовка.	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Практикум
61				групповая	2	Тактика нападения	Игра “Сумей передать и подать”	Спортивный зал	Практикум

62				групповая	2	Тактика защиты.	Игра "Кому принимать подачу"	Спортивный зал	Практикум
63				групповая	2	Техническая подготовка.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Спортивный зал	Практикум
64				групповая	2	Техническая подготовка.	Пас в движении.	Спортивный зал	Практикум
65				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Подача с лицевой линии.	Спортивный зал	Практикум
66				групповая	2	Техническая подготовка.	Игра "Берем игру на себя"	Спортивный зал	Практикум
67				групповая	2	Общая физическая подготовка.	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Спортивный зал	Практикум
68				групповая	2	Тактическая подготовка.	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Спортивный зал	Практикум
69				групповая	2	Тактическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.	Спортивный зал	Практикум
70				групповая	2	Тактика защиты.	Пас в движении.	Спортивный зал	Практикум
71				групповая	2	Тактика защиты.	Игра пионербол.	Спортивный зал	Практикум



УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по ВР

Ю.А.Катаева

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Календарный план воспитательной работы.**

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия, форма проведения	Дата проведения	Место проведения	Категория (состав) участников
<b>Сентябрь</b>					
1.	Гражданско—патриотическое (военно—патриотическое)	«Права и обязанности обучающихся объединений» Беседа	14.09.- 17.09.2022 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
2.	Пропаганда ЗОЖ	«Азбука здоровья» Викторина	21.09.- 23.09.2022 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Октябрь</b>					
3.	Пропаганда ЗОЖ	«Хотим, чтобы стало модным здоровым быть и свободным» Беседа	06.10.- 09.10.2022г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
4.	Профилактика ДТП	«Я — пешеход» Беседа	13.10.- 16.10.2022 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
5.	Гражданско—патриотическое (военно—патриотическое)	«Я - гражданин России» Беседа	22.10.2022г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Ноябрь</b>					
6.	Гражданско-патриотическое	«Россия — многонациона-	05.11.2022 г.	МБОУ «СОШ №1»	11-17 лет

	(военно-патриотическое)	льное государство» Беседа		г. Емвы	
7	Экологическое	«Путешествие в Экоцарство — природное государство» Игра	12.11.2022 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
8.	Духовно-нравственное	«Мама — первое слово!» Беседа	25.11.2022 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Декабрь</b>					
9	Гражданско—патриотическое (военно-патриотическое)	«Конституция РФ: права и обязанности граждан РФ» Беседа	10.12.2022 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
10.	Профилактика ДТП	«Знай и соблюдай правила дорожного движения» Беседа	15.12.- 18.12.2022 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
11.	Духовно-нравственное	«Мы изобретатели» Практическое занятие	20.12.- 25.12.2022 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Январь</b>					
12.	Гражданско-патриотическое (военно-патриотическое)	«Блокадный Ленинград» Беседа	14.01.2023г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
13.	Пропаганда ЗОЖ	«Чистые руки—залог здоровья» Беседа	19.01.- 22.01.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
14.	Профилактика дтп	«Дорожная Азбука» Беседа	26.01.- 29.01.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Февраль</b>					

15.	Пропаганда ЗОЖ	«Наш друг - здоровье»	08.02.- 12.02.2023	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
16.	Гражданско- патриотическое (военно- патриотическое)	«Солдат войны не выбирает» Беседа	17.02.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
17.	Духовно- нравственное	«Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много» Викторина	25.02.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Март</b>					
18.	Пропаганда ЗОЖ	«Мир без сигарет, алкоголя, наркотиков» Беседа	02.03.- 05.03.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
19.	Экологическое	«Земля у нас одна» Беседа	16.03.- 19.03.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
20.	Духовно- нравственное	«Один день без Интернета» Беседа	23.03.- 26.03.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Апрель</b>					
21.	Гражданско- патриотическое (военно- патриотическое)	«Зажги свою звезду» Интеллектуальн ая игра	06.04.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
22.	Экологическое	«Тропинки здоровья» Игра по станциям	13.04.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
23.	Пропаганда ЗОЖ	«Берегите здоровье смолоду» Беседа	20.04.- 23.04.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Май</b>					
24.	Духовно-	«Возможности	06.05.2023 г.	МБОУ	11-15 лет

	нравственное	интернета» Беседа		«СОШ №1» г. Емвы	
25.	Гражданско— патриотическое (военно— патриотическое)	«Мы помним» Беседа	12.05.- 14.05.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
26.	Профилактика дтп	«Морской бой» по ПДД Интеллектуаль но- развлекательна я игра	18.05.2023 г.	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Проведения организационных мероприятий по профилактике детского травматизма и обеспечению безопасности учебно- воспитательного процесса</b>					
1.	Проведение инструктажей по ТБ с фиксированием в журналы.		в течение года	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
2.	Схема движения домой. Выбираем безопасный путь.		21 сентября- 27 октября	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
3.	Минутки безопасности «Безопасный путь в МБОУ «СОШ №1» г. Емвы		в течение года	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
9	Интернет-акция «Марафон ПДД 27»		15 сентября — 15 декабря	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
10.	Проведение тематических занятий с обучающимися по темам, касающимся профилактики детского травматизма на дорогах		в течение года	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
11.	Проведение тренировок по эвакуации из образовательной организации при чрезвычайных ситуациях		октябрь	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
12.	Обучение детей правилам действий при пожаре. Просмотр учебных кинофильмов		10 ноября- 13 ноября	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет

13.	Практические занятия по приобретению навыков оказания первой медицинской помощи пострадавшим в тех или иных ситуациях.	26-27 октября	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
14.	Профилактика санитарно-гигиенического режима	в течение года	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
15.	Азбука безопасного поведения во время образовательной деятельности	7- 17 декабря	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
16.	Безопасность в зимний период с целью предупреждения падений с крыш сосуллек, с целью предупреждения падения учащихся на скользких участках асфальта во время гололёда.	декабрь-январь	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
17.	Тематические беседы «Лето для здоровья»	май	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Работа с родителями, семьей, общественностью</b>				
1.	Знакомство с родителями. «Что мы знаем об игре в волейбол?»	15 сентября-25 октября	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
2.	Беседы индивидуального характера.	В течение года	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
3.	Консультации родителям «Специфика взаимоотношения с детьми, играющими в волейбол»	В течение года	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
4.	Консультации родителям «Полезные советы для родителей»	В течение года	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет
<b>Работа с одаренными детьми</b>				
1.	Участие в конкурсах по плану	В течение года	МБОУ «СОШ №1» г. Емвы	11-17 лет