

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОТРАДНЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ СПОКОЙНОЙ

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО ЦДТ
от «___» _____ 20__ г.
Протокол № _____



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 144 ч.

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Условия реализации программы: программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: # 71194

Автор–составитель:
Гладких Екатерина Андреевна
педагог дополнительного образования

ст. Спокойная 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка программы	2 стр.
1.1 Актуальность	3 стр.
1.2 Педагогическая целесообразность	4 стр.
1.3 Отличительной особенностью данной программы	4 стр.
1.4 Организация образовательного процесса	4 стр.
1.5 Методы обучения	5 стр.
1.6 Формы обучения	5 стр.
1.7 Цель и задачи программы	6 стр.
2. Содержание программы	6 стр.
2.1 Учебный план	6 стр.
2.2 Содержание учебного плана	7 стр.
2.3. Календарно-тематическое планирование	9 стр.
2.4. Планируемые результаты	11 стр.
2.5 Условия реализации программы	13 стр.
3. Формы контроля и диагностики результатов	13 стр.
4. Воспитательная работа	14 стр.
4.2 Работа с родителями	15 стр.
4.3 Характеристика детского объединения	15 стр.
4.4. Цель, задачи воспитательной работы	16 стр.
5. Литература	17 стр.

1. Пояснительная записка программы

Программа «Волейбол» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений и является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с правовыми документами, регламентирующими программы дополнительного образования:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства РФ от 23.05.2015г. № 497;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27.05.2015г.;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467)

1.1. Актуальность:

Актуальность программы волейбола, обусловлена проблемой развития физических качеств школьников, при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения. Новизна программы в том, что предлагается сделать следующие изменения — на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести больше времени в раздел (основы техники и тактики игры, ОФП и СФП) с мячом и без него, а также привить ребенку интерес к развитию своего организма: к оздоровлению и физическому совершенствованию. В силу возрастных особенностей дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью таких специальных упражнений и предусматривается развитие у детей первоначальных навыков игры в волейбол: развитие ловкости, внимания, подвижности, гибкости, коллективной игры, духа соревнований.

1.2. Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые специальные упражнения могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для работы секции волейбола в системе дополнительного образования детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

1.3. Отличительная особенность программы:

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, т.е. развивает информационно - коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

1.4. Организация образовательного процесса:

- Направленность программы- физкультурно-спортивная;
- Профиль -обучение игре в волейбол;
- Уровень программы - ознакомительный;
- Адресат программы - возраст обучающихся 12-17лет;
- Объем и сроки реализации - 144 часа в год, 1 год;
- Форма обучения - очная, при необходимости допускается дистанционное обучение с помощью доступных мессенджеров;
- Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.
- По форме организации - групповые, индивидуальные;
- Состав групп - постоянный;
- Количество обучающихся на занятии - 15 человек;

1.5. Методы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теорию

проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

1.6. Формы обучения:

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

1.7. Цель и задачи программы

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость, а также овладение техническими навыками волейбола.

Задачи реализации программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, т.е. развивает информационно - коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

2.Содержание программы

2.1 Учебный план

№ п/п	Содержание и виды работ	всего часов	Из них		Формы	
			теория	практика	организации занятий	аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	2	2		Беседа, презентация	Наблюдение.
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Беседы, презентации	Наблюдение, тестирование, устный опрос.
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола.	2	2		Беседы, презентации	Наблюдение, тестирование, устный опрос.

4.	Общая и специальная физическая подготовка.	60		60	Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.	Наблюдение.
5.	Основы техники и тактики игры.	72		72	Осваивать технику игры в волейбол и перемещений различными способами.	Наблюдение.
6.	Контрольные испытания	6		6	Уметь применять свои знания и навыки в игре.	Сдача контрольных нормативов.
	Всего:	144	6	138		

2.2 Содержание учебного плана

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (2 часа)

Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

Развитие волейбола. (1 час)

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. (2 часа)

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (1 час)

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Практические занятия

Общая и специальная физическая подготовка. (60 часов)

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов). Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Основы техники и тактики игры. (72 часа)

Перемещения и стойки. Действия с мячом. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Командные действия. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. (6 часов)

Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке весной в конце учебного года.

2.3. Календарно-тематическое планирование :

Занятие	Дата план	Дата факт	Кол-во	Тема занятий
1			2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.
2-3			4	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.
4-5			4	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.
6-7			4	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.
8-9			4	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра
10			2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.
11-12			4	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.
13-14			4	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.

15-16			4	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.
17-18			4	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.
19			2	История развития волейбола. Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам мини волейбола.
20-21			4	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.
22-23			4	Обучение технике нижней боковой подаче. Специально-прыжковые упражнения.
24-25			4	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача.
26-27			4	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
28-29			4	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра.
30-31			4	Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
32-33			4	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.
34-35			4	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам .
36-37			4	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам .
38-39			4	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам.
40-41			4	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам .
42-44			6	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.
45-47			6	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.
48-49			4	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам .
50-52			6	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра.

53-54			4	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.
55-56			4	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра волейбол.
57-58			4	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощённым правилам мини - волейбола.
59-61			6	Индивидуальным тактические действия в защите. Игра по правилам волейбол.
62-64			6	Передача мяча снизу с падением и прокатом на бедро. Игра по правилам.
65-68			8	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.
69-72			8	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.
Итого:			144	

2.4. Планируемые результаты

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; -правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате изучения данного курса, обучающиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.5 Условия реализации программы

Обучение проходит в спортивном зале, соответствующем нормам СП, оборудованном всем необходимым, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная	2 шт.
2. Гимнастическая стенка	8 пролетов
3. Гимнастические скамейки	5 шт.
4. Гимнастические маты	5 шт.
5. Скакалки	15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг)	8 шт.
7. Мячи волейбольные	8 шт.
8. Рулетка	1 шт.

3.Формы контроля и диагностики результатов

Педагогический контроль учащихся играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам игры в волейбол. Он проводится педагогом на всех этапах обучения игре. Материалом для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам обучения.

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств обучающихся, оценить технико-тактической подготовленности, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов обучения и т.д.

3.1Предварительный контроль

Проводится в начале года. Выполняются контрольные нормативы по ОФП, подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий. Проводятся испытания для определения прыгучести, результатов в прыжке в длину с места, беге на 30м, метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места - сидя и в прыжке.

Цель: определить уровень физической подготовленности учащихся.

Форма: зачет (сдача контрольных нормативов, контрольные испытания).

Промежуточный контроль

Проводится после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки и уровень ЗУН воспитанников для дальнейшей корректировки учебно - воспитательного процесса.

Форма: зачет (сдача контрольных нормативов), соревнования.

Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: определить уровень ЗУН воспитанников по окончании учебного года. Дать оценку личностного роста обучающегося.

Форма: сдача контрольных нормативов, зачет. Основной формой контроля и диагностики усвоения программы является участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

4.Воспитательная работа

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания учащихся. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях, встречи с сильнейшими волейболистами города являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д.

Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Педагогу необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы, встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия:

Просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами; беседы о спорте («История развития спорта», «Олимпийское движение в мире и в нашей стране», о выдающихся спортсменах); спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я - спортивная семья», «Праздник мяча», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.); дни здоровья и походы выходного дня; веселые старты.

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают педагогам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.

4.2 Работа с родителями

Наиболее существенным фактором, влияющим на воспитание личности, является семья. Это связано с тем, что основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. К тому же родители обладают возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать неудачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создать - пока в игре, а в последствии в деле. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка.

В детском объединении «Волейбол» ведется работа с родителями. Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, анкетирования. Родители привлекаются к мероприятиям, проводимым в детском объединении, приглашаются на тренировки, соревнования. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей. Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана.

4.3 Характеристика детского объединения

Наименование: Волейбол

Направленность: Физкультурно-спортивная

Форма обучения: Индивидуальная, групповая

Возрастная категория :12-17 лет

Количество обучающихся в детском объединении: 15 человек

4.4. Цель, задачи воспитательной работы

Цель воспитания – формирование творческой воспитывающей среды в детском коллективе, способствующей формированию гармонично развитой личности, социально адаптированной и ответственной, профессионально ориентированной личности.

Задачи воспитания:

1. Реализация потенциала детского объединения в воспитании обучающихся, поддержка активного участия обучающихся в жизни учреждения, укрепление коллективных ценностей:

- организация интересных и полезных для личностного развития обучающихся совместных воспитательных событий, коллективных творческих дел, способствующих укреплению традиций, формированию и развитию коллектива, самореализации детей и подростков и получению ими социального опыта, формирование поведенческих стереотипов, одобряемых в обществе;
- выработка норм и правил совместной жизнедеятельности;
- поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с другими детьми, личный и социальный опыт в конкретных видах и направлениях деятельности, в том числе в рамках программного содержания);
- коррекция поведения ребенка через индивидуальные беседы с ним, его родителями (законными представителями), с другими членами детского объединения.

2. Реализация воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- воспитание любви к родному краю;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание ответственного отношения к природной и социокультурной среде.

3. Организация работы с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленной на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;

4. Формирование позитивного уклада жизни учреждения и положительного имиджа и престижа МБУДО ЦДТ ст. Спокойной (далее ЦДТ).

5. Литература

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2015.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: Сиб-ГАФК, 2015.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2015.
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2016.
5. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. - Омск: ОмГТУ, 2015.
6. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2015. Колодницкий, Г.А.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2016.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2015.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2015.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2015.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2015.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 2015. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2015.
14. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 2016

Интернет-ресурсы [http: //voleybol-ksendzov.ru/biblioteka](http://voleybol-ksendzov.ru/biblioteka)

Правила техники безопасности

Перед началом занятий или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко отстрижены. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.

Во время занятий или соревнований необходимо:

- строго соблюдать правила поведения и правила соревнований;
- все действия производить только по команде педагога, тренера, судьи;
- при плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом педагогу, тренеру, судье.

При падении нужно сгруппироваться во избежание получения травм. На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм.

Приложение 2

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств.

- Многократные броски набивных мячей различной массы.
- Прыжки на одной и двух ногах на дальность.
- Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами.
- То же с отталкиванием одной ногой.
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
- Многократные прыжки со скалкой.

Упражнения для развития быстроты.

- Рывки и ускорения из различных и.п. (сидя, лежа, стоя, упор присев) на 10-15 м по зрительному и звуковому сигналу.
- То же, но только перемещаться приставными шагами или прыжками о (на левой, правой, на двух ногах).
- Быстрые перемещения (влево, вправо, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
- Подвижные игры «невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Салки», «Эстафеты с бегом» и др.

Упражнения для развития координационных способностей.

- Одиночные и многократные кувырки вперед.
- Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 90° , 180° , 270° , 360° .
- Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов.

- Подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Охотники», «Подвижная цель», «Переправа через ручей», «Лабиринт» и др.

Приложение

4 Основные правила проведения соревнований

Волейбол - спортивная игра с мячом двух команд, по 6 человек в каждой. Проводится на ровной площадке размером 18х9 м. Поперек площадки над средней линией натягивается веревочная сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Сетка прикрепляется к стоящим за площадкой столбам или стене, высота верхнего края сетки для мальчиков и юношей 13-14 лет 2м 30 см, для девушек - 2м 10 см. Мяч должен иметь окружность 640-660 мм и весить 260-280г.

Игроки располагаются на площадке следующим образом: трое ближе к сетке и трое около задней линии. Игра начинается подачей игрока, стоящего за линией площадки.

