

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Вдохновение»
(МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»)
«Вдохновение» челядьлы содтӧд тӧдӧмлун сетан шӧрин»
содтӧд тӧдӧмлун сетан муниципальной учреждение**

Принято
Решением Педагогического совета
МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»
Протокол № 6
от «27» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Основы волейбола

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности содержания - стартовый
Возраст учащихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 2 года
Составитель: Куратов Иван Леонидович,
педагог дополнительного образования.

г. Сыктывкар
2025 год

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план 1 год обучения	6
1.3.2. Учебный план 2 год обучения	7
1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.....	7
1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	12
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	14
2.1 Условия реализации программы	14
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания	14
2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации.....	15
2.5. Список литературы.....	16
Приложение 1.....	17
Приложение 2.....	21
Приложение 3.....	24
Приложение 4.....	25
Приложение 5.....	26

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы волейбола» (далее – Программа «Основы волейбола», Программа, ДООП) разработана в соответствии с **нормативно-правовыми актами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р;
 - Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Постановление Правительства РК от 11.04.2019 N 185 «О Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
 - Решение Совета МО городского округа «Сыктывкар» от 08.07.2011 N 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года»;
- и иными правовыми актами Российской Федерации, Республики Коми и МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение» (далее – Центр, учреждение) в области образования, представленными в списке литературы.

Программа имеет спортивную направленность и ориентирована на вовлечение детей в спортивную деятельность, обеспечивает интеграцию знаний и умений детей в области физической культуры, содействует формированию у учащихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды, создает условия для воспитания и развития личности, а также для социализации учащихся.

Программа «Основы волейбола» рассчитана на ознакомительный уровень освоения, который способствует формированию базы двигательных умений и навыков, приобретению первоначальных теоретических и практических знаний о спортивных играх, что в свою очередь, поможет ребёнку с дальнейшим выбором вида спорта.

В процессе освоения учебного материала по волейболу у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствование его психосоматической природы.

Программа согласуется со Стратегией социально-экономического развития республики Коми и направлена на развитие массового спорта, пропаганде занятий физической культурой, приверженности здоровому образу жизни (далее - ЗОЖ), а также на внедрение всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО).

Программа «Основы волейбола» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. игры на основе волейбола развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Уровень программы: стартовый. Программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям физической культурой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Волейбол развивает не только физические качества, но и способствуют формированию коммуникативных умений. Освоенные двигательные действия игр и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами

укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Актуальность программы

Программа ориентирована на формирование у ребенка знаний, умений и навыков спортивной направленности, к которым он проявляет интерес в конкретных условиях времени и места обучения.

В условиях современной школы у учащихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Занятия волейболом направлены на удовлетворение потребностей учащихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, это раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности Программы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Программа «Основы волейбола» в силу своей разносторонней подготовки игроков:

- **способствует** удовлетворению потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности;
- **воспитывает** потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время отдыха, тренировки, повышает работоспособность;
- **усиливает** оздоровительный эффект, формирует представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье, так как при игре ребенок имеет возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение.

Освоение детьми таких понятий как:

- здоровый образ жизни, выносливость, ловкость, сила, быстрота, гибкость, физическая подготовка, физическая нагрузка;
- формирование умений и навыков в области спортивной игры «Волейбол»;
- проявление и усвоение детьми нравственных позиций и целевых ориентаций в ходе подготовки образовательных событий спортивной практики;
- создание перспектив для продолжения детьми образовательных путей в области физической культуры.

Отличительной чертой данной программы является то, что освоение всего комплекса упражнений, адаптированного для учащихся 11-18 лет; содержание программы реализуется с использованием современных педагогических технологий (информационно-коммуникационные технологии, проблемно-диалогическое обучение).

Адресат программы.

Категория обучаемых: 11-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. Этот возраст считается благоприятным для воспитания устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, потребности в двигательной активности.

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей), или учащегося, достигшего 14-летнего возраста через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>)

При приёме в объединение учащийся предъявляет медицинский допуск об отсутствии противопоказаний к занятиям волейболом.

Объем и срок освоения программы

Год обучения	Количество часов
1	144
2	144
Итого	288

Форма обучения

Программа предполагает очную форму обучения; в период невозможности организации учебного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организовано использование электронного обучения. Самостоятельная работа представлена в приложении 5.

Формы организации учебной деятельности – коллективные, групповые, парные, индивидуальные.

Виды занятий: учебно-тренировочные, игровые, теоретические, турниры и дружеские встречи, беседы, учебные игры, эстафеты, тестирование, спортивные соревнования.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах, мин	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Всего часов в год
1	40	2 занятия по 2 часа	4	144
2	40	2 занятия по 2 часа	4	144
Итого:				288

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование навыков ЗОЖ, развитие физических и личностных качеств учащихся посредством занятий волейболом.

1 год обучения

Задачи:

обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков учащихся в области волейбола;
- сформировать потребность учащихся в поддержке спортивной формы;
- освоить правила этикета в волейболе;
- познакомить с историей спорта «Волейбол» в России и Республике Коми.

развивающие:

- развивать у учащихся навыки познавательной деятельности (умение вести поиск необходимой информации, анализировать и оценивать информацию, игровое мышление);
- развивать умения по организации собственной учебной деятельности, принятию решений и управлению своей и чужой деятельностью;
- развивать коммуникативные умения (навыков конструктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми в учебной и тренировочной деятельности);

воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитывать чувство патриотизма, осознания учащимся сопричастности к судьбе Республики Коми и России;
- воспитывать важные качества: целеустремленность, стойкость, силу воли,

ответственность.

2 год обучения

Задачи:

обучающие:

- совершенствовать технику передвижений в волейболе;
- отработать технические элементы и тактические действия в процессе волейбола и подвижных игр (стойки, передачи, удары);
- закрепить умения регулярного выполнения и проведения оздоровительных упражнений;
- углубить знания учащихся об истории развития волейбола.

развивающие:

- способствовать развитию игрового мышления, ответственности в принятии решений и самореализации учащихся в соревновательных мероприятиях;
- развивать умение контролировать свои действия и действия партнёров в игре, навыки командообразования в тренировочной и соревновательной деятельности;
- анализировать и адекватно оценивать результаты с точки зрения «успех»-«неуспех».

воспитательные:

- закрепить интерес к физкультурно-спортивной деятельности;
- сформировать ценностные ориентации к здоровьесбережению;
- воспитать выносливость, стойкость, выдержку, умение преодолевать трудности, качества необходимые юному спортсмену.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	4	2	2	
1.1	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Ознакомление с историей подвижных и спортивных игр: пионербол, волейбол в России и Республике Коми.	3	1	2	
1.2	Вводный инструктаж	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	18	2	16	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	
4.	Подвижные игры	20	3	17	
4.1	Подвижные игры без мяча	8	1	7	
4.2	Подвижные игры с мячом	6	1	5	
4.3	Тематические эстафеты	6	1	5	
5.	Игровая подготовка (волейбол)	36	2	34	
6.	Техническая подготовка	20	2	18	
7.	Тактическая подготовка	20	2	18	
8.	Самостоятельная работа	6	1	5	Комплекс физических упражнений

9.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	Вне учебных занятий			
10.	Итоговые занятия	2	1	1	Промежуточная аттестация
	Итого:	144	18	126	

1.3.2. Учебный план 2 год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный инструктаж Углубление знаний по истории игры волейбол в России и в мире.	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	20	1	19	
3.	Специальная физическая подготовка	22	1	21	
4.	Подвижные игры	14	-	14	Текущий контроль
4.1	Подвижные игры без мяча	4	-	4	
4.2	Подвижные игры с мячом	6	-	6	
4.3	Тематические эстафеты	4	-	4	
5.	Игровая подготовка (волейбол)	36	-	36	
6.	Техническая подготовка	22	1	21	
7.	Тактическая подготовка	20	1	19	
8.	Самостоятельная работа	6	1	5	Комплекс физических упражнений
9.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	Вне учебных занятий			
10.	Итоговые занятия	2	1	1	Промежуточная аттестация
	Итого:	144	18	126	

1.3.3. Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Введение в программу, 4 ч.

Теория: Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. История волейбола в России и Республике Коми.

Вводный инструктаж: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарём. Правила противопожарной безопасности. Правила электробезопасности. Правила дорожного движения.

Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива. Требования к форме, внешнему виду. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Практика: Визуальный портрет «Качества современного спортсмена».

2. Общая физическая подготовка, 20 ч.

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена.

Практика. ОФП включает систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

- Упражнения для развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных движений: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра на месте, бег с ходу по прямой, в положении лежа на спине беговые движения ногами с большой амплитудой; выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе и т.д.).
- Упражнения для развития выносливости (прыжки со скакалкой, подтягивание, качание пресса; перебежки без мяча, передвижение приставными шагами, ведение мяча в движении, с изменением направления, ловля и передача мяча при передвижении и т.д.).
- Упражнения для развития силовых способностей (упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, подтягивание).
- Упражнения для развития координационных способностей (на удержание равновесия, вращательные упражнения, кувырки и перекаты и т.д.).
- Упражнения для развития гибкости (упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат; махи, рывки, наклоны, вращательные движения с предметами и без).

3. Специальная физическая подготовка, 22 ч.

Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для освоения волейбола.

Практика.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, при выполнении подач и нападающих ударов.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении.

Упражнения для развития прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Подвижные игры, 14 ч.

На их основе решается вопрос тактической подготовки: игровое мышление, координация в пространстве, правильность принятия решений.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

5. Игровая подготовка, 36 час.

Теория. Правила игры «волейбол».

Практика. Техника игры: основные технические приемы, стойка защитника, нападающего, перемещение по площадке, передвижение, передача, ловля мяча, подача мяча, переходы, игра отскочившего мяча от сетки.

Техника нападения: стойка нападающего, перемещение без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижение приставными шагами (вперед – назад, боком), остановка шагом и прискоком, повороты на месте, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходов и передач, подача одной рукой от плеча на месте, ловля мяча одной и двумя руками, игра «от сетки».

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки.

Групповые действия: взаимодействие двух, трех игроков, подстраховка.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите.

6. Техническая подготовка, 20 ч.

Теория: Определение и исправление технических ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Варианты техники приемов и передач. Прием мяча, отраженного от сетки. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Выполнение упражнения на движения ногами и туловищем, движения «рабочей» рукой при верхней прямой подаче. Верхняя подача у стенки, через сетку.

Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Выполнение упражнений на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу: на месте и после перемещений, передачи над собой и через сетку, передача мяча около стенки, стоя спиной к цели, у сетки, перевод мяча кулаком через сетку. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Стойки и перемещения игрока. Нападающий удар возле стенки и в парах, через сетку.

7. Тактическая подготовка, 20 ч.

Теория: индивидуальные действия и групповые взаимодействия.

Практика: Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша). Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)). Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи.

8. Самостоятельная работа, 6ч.

Выполнение комплексов упражнений, размещённых педагогом в электронном журнале, в домашних условиях.

Комплекс физических упражнений (дозировка учитывается от возраста учащихся, перед каждым занятием разминаемся, выполняем комплекс общеразвивающих упражнений):

- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, в упоре стоя;
- лежа на спине, поднимая туловище, коснуться руками носков;
- лежа на животе отрывая ноги и руки от пола;
- приседание, выпрыгивание из глубокого приседа;
- прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;
- прыжки со скакалкой (по возможности);

- сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед;
- сесть на пол, левую(правую) ногу вытянуть, правую(левую) ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед.

9. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях (в соответствии с годовым графиком; вне учебных занятий).

10. Итоговые занятия. Промежуточная аттестация. 2 ч.

Тест. Контрольные нормативы.

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Введение в программу, 2 ч.

Теория:

Вводный инструктаж: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарём. Правила противопожарной безопасности. Правила электробезопасности. Правила дорожного движения.

Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива. Требования к форме, внешнему виду. Правила безопасности при занятиях волейболом.

История развития волейбола в России и в мире.

2. Общая физическая подготовка (ОФП), 20 ч.

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена.

Практика. ОФП включает систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

- Упражнения для развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных движений: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра на месте, бег с ходу по прямой, в положении лежа на спине беговые движения ногами с большой амплитудой; выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе и т.д.).
- Упражнения для развития выносливости (прыжки со скакалкой, подтягивание, качание пресса; перебежки без мяча, передвижение приставными шагами, ведение мяча в движении, с изменением направления, ловля и передача мяча при передвижении и т.д.).
- Упражнения для развития силовых способностей (упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, подтягивание).
- Упражнения для развития координационных способностей (на удержание равновесия, вращательные упражнения, кувырки и перекаты и т.д.).
- Упражнения для развития гибкости (упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат; махи, рывки, наклоны, вращательные движения с предметами и без).

3. Специальная физическая подготовка, 22 ч.

Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для освоения волейбола.

Практика.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, при выполнении подач и нападающих ударов.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении.

Упражнения для развития прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Подвижные игры, 14 ч.

На их основе решается вопрос тактической подготовки: игровое мышление, координация в пространстве, правильность принятия решений.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

5. Игровая подготовка, 36 час.

Теория. Правила игры «волейбол».

Практика. Техника игры: основные технические приемы, стойка защитника, нападающего, перемещение по площадке, передвижение, передача, ловля мяча, подача мяча, переходы, игра отскочившего мяча от сетки.

Техника нападения: стойка нападающего, перемещение без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижение приставными шагами (вперед – назад, боком), остановка шагом и прискоком, повороты на месте, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходов и передач, подача одной рукой от плеча на месте, ловля мяча одной и двумя руками, игра «от сетки».

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки.

Групповые действия: взаимодействие двух, трех игроков, подстраховка.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите.

6. Техническая подготовка, 22 ч.

Теория: Определение и исправление технических ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Варианты техники приемов и передач. Прием мяча, отраженного от сетки. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Выполнение упражнения на движения ногами и туловищем, движения «рабочей» рукой при верхней прямой подаче. Верхняя подача у стенки, через сетку.

Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Выполнение упражнений на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу: на месте и после перемещений, передачи над собой и через сетку, передача мяча около стенки, стоя спиной

к цели, у сетки, перевод мяча кулаком через сетку. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Стойки и перемещения игрока. Нападающий удар возле стенки и в парах, через сетку.

7. Тактическая подготовка, 20 ч.

Теория: индивидуальные действия и групповые взаимодействия.

Практика: Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша). Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)). Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи.

8. Самостоятельная работа, 6ч.

Выполнение комплексов упражнений, размещённых педагогом в электронном журнале, в домашних условиях.

Комплекс физических упражнений (дозировка учитывается от возраста учащихся, перед каждым занятием разминаемся, выполняем комплекс общеразвивающих упражнений):

- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, в упоре стоя;
- лежа на спине, поднимая туловище, коснуться руками носков;
- лежа на животе отрывая ноги и руки от пола;
- приседание, выпрыгивание из глубокого приседа;
- прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;
- прыжки со скакалкой (по возможности);
- сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед:
- сесть на пол, левую(правую) ногу вытянуть, правую(левую) ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед.

9. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях (в соответствии с годовым графиком; вне учебных занятий).

10. Итоговые занятия. Промежуточная аттестация. 2 ч.

Тест. Контрольные нормативы.

1.4. Планируемые результаты

1 год обучения

Реализация программы «Основы волейбола» обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные:

- сформирована система знаний, умений и навыков учащихся в области волейбола;
- приобретена потребность учащихся в поддержке спортивной формы;
- освоили основные правила этикета в волейболе;
- ознакомлены с историей спорта «Волейбол» в России и Республике Коми.

Метапредметные:

- развиты навыки познавательной деятельности (умение вести поиск необходимой информации, анализировать и оценивать информацию, игровое мышление);
- умеют организовать собственную учебную и спортивную деятельность, способны принимать решения и управлять своей и чужой деятельностью;
- развиты коммуникативные умения (навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми в учебной и тренировочной деятельности);

Личностные:

- сформирован устойчивый интерес к физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитано чувство патриотизма, осознания учащимся сопричастности к судьбе Республики Коми и России;
- приобрели важные качества: целеустремлённость, стойкость, силу воли, ответственность.

2 год обучения

Предметные:

- учащиеся овладели техникой передвижений в волейболе;
- отработаны технические элементы и тактические действия в волейболе (стойки, передачи, удары);
- закрепились умения регулярного выполнения и проведения оздоровительных упражнений;
- владеют конкретными знаниями об истории развития волейбола;

Метапредметные:

- демонстрируют достаточно развитое игровое мышление в рамках волейбола и подвижных игр, ответственность в принятии решений и самореализации в соревновательных мероприятиях;
- показывают умение контролировать свои действия и действия партнёров в игре, навыки командообразования в тренировочной и соревновательной деятельности;
- стремятся анализировать и адекватно оценивать результаты с точки зрения «успех»-«неуспех»;

Личностные:

- осознает важность физкультурно-спортивной деятельности;
- сформировано ценностное отношение к здоровьесбережению;
- сможет продемонстрировать такие качества спортсмена, как выносливость, стойкость, выдержка, умение преодолевать трудности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеется:

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, сетка волейбольная;
- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- конусы;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- эстафетные палочки;
- обручи;
- гимнастические палки;
- гимнастическая скамья.

2.2. Информационно - методическое обеспечение.

- дидактические материалы: карточки с техническими элементами, разметка площадки; картотека упражнений; правила игры; правила судейства; разработка инструктажа по технике безопасности; разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр;
- электронные ресурсы (Rutube);
- учебная и дополнительная литература для педагога (Пащенко А.Ю., Красникова О.С, 2021 «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие.);
- проведение обучающих занятий, мастер-классов;
- использование информационно-коммуникационные технологии (Вконтакте).

2.3 Методы и технологии обучения и воспитания

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Обучение строится на основе следующих принципов:

- доступность в освоении правил в спортивных играх;
- последовательность обучения в спортивных играх;
- систематичность тренировок;
- индивидуальность, дифференцированность, коллективность;
- наглядность обучения (рассказ, показ, демонстрация).

Наряду с занятиями в спортивном зале необходимо проводить практические и теоретические занятия.

Традиционными методами обучения являются: словесные: объяснение, описание, беседа, диалог, распоряжение, команда; показ предметных ориентиров; игровой метод; коллективное обучение; работа в группах, парах, индивидуально; индивидуальные консультации.

Современные методы и технологии

Для успешного освоения учащимися содержания программы применяются современные образовательные технологии, которые ориентированы на оптимизации процесса обучения и воспитания.

Информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ). Использование программно-технологических средств, позволяет в значительной мере снизить сложность процесса усвоения теоретических вопросов. Это дополнительные возможности для формирования и развития информационной компетенции учащихся.

Здоровьесберегающие технологии

Структура занятий разрабатывается с учетом профилактики физического и психического переутомления, предполагает использование частой смены деятельности; выполнение упражнений на снятие эмоционального и психического напряжения.

Игровые технологии позволяют сделать обычное занятие интересным и увлекательным. Главный признак подвижных игр наличие двигательных действий, благодаря чему они являются отличным средством и методом физического развития.

Воспитательное значение подвижных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность. Игра способствует развитию ориентировки в пространстве, координации, выработке и закреплению движений.

Для организации воспитательной работы с учащимися используются: беседы, товарищеские встречи, соревнования (см. приложение 3 План воспитательной работы).

2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль осуществляется на занятиях с целью отслеживания уровня освоения программы и развития учебных умений, предметных навыков и личностных качеств учащихся (*фронтальный опрос, комплекс упражнений для самостоятельной работы, индивидуальные собеседования с учащимися*).

Промежуточная аттестация. Обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности и образовательного процесса в целом, получение объективной информации о состоянии образовательных результатов учащихся за каждый год обучения для осуществления коррекции образовательного процесса и обеспечение эффективности управления качеством образования. Определение уровня сформированности предметной компетенции (*тестовые задания, сдача нормативов*). Диагностика сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся (*наблюдение учащихся в учебно-педагогической и жизненной ситуации, в общении как со сверстниками, так и со взрослыми людьми; анкетирование, беседы с родителями*).

1 год обучения

Контрольно – измерительные материалы представлены в приложении 2.

Виды контроля	Цель	Содержание	Форма	Критерии оценивания
Текущий (ноябрь)	Выявление начального уровня физической подготовленности.	Челночный бег 3 *10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)	Выполнение нормативов	<i>Высокий уровень:</i> выполнение нормативов в полном объёме <i>Средний уровень:</i> выполнение нормативов на 50-60% <i>Низкий уровень:</i> выполнение нормативов ниже 50%.
Промежуточная аттестация (май)	Диагностика результатов освоения образовательной программы за 1 год обучения.	Задания на знание правил, терминов, понятий по теме «Волейбол»	Тест «Единственный выбор»	<i>Высокий уровень:</i> отвечает всем требованиям программы. <i>Средний уровень:</i> допускает большое

		Челночный бег 3*10 м Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) Прыжок в длину с места		количество ошибок при выполнении требований программы. <i>Низкий уровень:</i> не выполняет требования
--	--	---	--	--

2 год обучения

Контрольно – измерительные материалы представлены в приложении 2.

Виды контроля	Цель	Содержание	Форма	Критерии оценивания
(ноябрь) Текущий	Выявление начального уровня физической подготовленности.	Челночный бег 3*10 м Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) Прыжок в длину с места	Выполнение нормативов	<i>Высокий уровень:</i> выполнение нормативов в полном объёме <i>Средний уровень:</i> выполнение нормативов на 50-60% <i>Низкий уровень:</i> выполнение нормативов ниже 50%.
Промежуточная аттестация (май)	Диагностика результатов освоения образовательной программы за 2 год обучения.	Задания на знание правил, понятий по теме «ЗОЖ» Челночный бег 3*10 м Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) Прыжок в длину с места	Тест «ЗОЖ»	<i>Высокий уровень:</i> отвечает всем требованиям программы. <i>Средний уровень:</i> допускает большое количество ошибок при выполнении требований программы. <i>Низкий уровень:</i> не выполняет требования

2.5. Список литературы

Нормативно – правовые документы:

Правовые акты:

1. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Приказ Минобрнауки Республики Коми от 01.06.2018 N 214-п «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми»;
5. Устав МУДО «ЦДОД «Вдохновение»;
6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МУДО «ЦДОД «Вдохновение».

Литература, использованная для разработки программы

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Гандельсман А. Б., Смирнов, К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М., 2010. - 210с.
3. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 8-13
4. Железняк Ю. Д. Информационное обеспечение управления в системе подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта на основе комплекса объективных показателей. - М., 2008. - 88с.
5. Кузьменко Г. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет /Г. Кузьменко. – М.: Советский спорт» 2008. – 255 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2012. С. 208.
7. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. /Под общей ред. В. П. Филина. - М., 2008. – 110 с.

Литература для учащихся

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2005.-157с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Эпас Н.Ц. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие / В.С Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Терра-Спорт, 2012. – 115 с.

Приложение 1

Календарно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Теория/ практика	Дата проведения	Дата проведения по факту (число, месяц)
1	Введение в программу. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.	Т – 1 П – 1		
2	Вводный инструктаж. Ознакомление с историей игры волейбол в России и Республики Коми.	Т – 1 П – 1		
3	Общая физическая подготовка	Т – 1 П – 1		
4	Общая физическая подготовка	Т – 1 П – 1		
5	Общая физическая подготовка	П – 2		
6	Общая физическая подготовка	П – 2		
7	Общая физическая подготовка	П – 2		
8	Общая физическая подготовка	П – 2		

9	Общая физическая подготовка	П – 2		
10	Общая физическая подготовка	П – 2		
11	Общая физическая подготовка	П – 2		
12	Специальная физическая подготовка	Т – 1 П – 1		
13	Специальная физическая подготовка	Т – 1 П – 1		
14	Специальная физическая подготовка	П – 2		
15	Специальная физическая подготовка	П – 2		
16	Специальная физическая подготовка	П – 2		
17	Специальная физическая подготовка	П – 2		
18	Специальная физическая подготовка	П – 2		
19	Специальная физическая подготовка	П – 2		
20	Специальная физическая подготовка	П – 2		
21	Подвижные игры без мяча	Т – 1 П – 1		
22	Подвижные игры без мяча	П – 2		
23	Подвижные игры без мяча	П – 2		
24	Подвижные игры без мяча. Текущий контроль	П – 2		
25	Подвижные игры с мячом	Т – 1 П – 1		
26	Подвижные игры с мячом	П – 2		
27	Подвижные игры с мячом	П – 2		
28	Тематические эстафеты	Т – 1 П – 1		
29	Тематические эстафеты	П – 2		
30	Тематические эстафеты	П – 2		
31	Техническая подготовка	Т – 1 П – 1		
32	Техническая подготовка	Т – 1 П – 1		
33	Техническая подготовка	П – 2		
34	Техническая подготовка	П – 2		
35	Техническая подготовка	П – 2		
36	Техническая подготовка	П – 2		
37	Техническая подготовка	П – 2		
38	Техническая подготовка	П – 2		
39	Техническая подготовка	П – 2		
40	Техническая подготовка	П – 2		
41	Тактическая подготовка	Т – 1 П – 1		
42	Тактическая подготовка	Т – 1 П – 1		
43	Тактическая подготовка	П – 2		
44	Тактическая подготовка	П – 2		
45	Тактическая подготовка	П – 2		
46	Тактическая подготовка	П – 2		
47	Тактическая подготовка	П – 2		
48	Тактическая подготовка	П – 2		
49	Тактическая подготовка	П – 2		
50	Тактическая подготовка	П – 2		
51	Игровая подготовка (волейбол)	Т – 1 П – 1		
52	Игровая подготовка (волейбол)	Т – 1 П – 1		

53	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
53	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
55	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
56	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
57	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
58	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
59	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
60	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
61	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
62	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
63	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
64	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
65	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
66	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
67	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
68	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
69	Самостоятельная работа	П – 2		
70	Самостоятельная работа	П – 2		
71	Самостоятельная работа	П – 2		
72	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	Т - 1 П – 1		
	ВСЕГО:	144		

Календарно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Теория/ практика	Дата проведения	Дата проведения по факту (число, месяц)
1	Вводный инструктаж. Углубление знаний по истории игры волейбол в России и в мире.	Т – 1 П – 1		
2	Общая физическая подготовка	Т – 1 П – 1		
3	Общая физическая подготовка	П – 2		
4	Общая физическая подготовка	П – 2		
5	Общая физическая подготовка	П – 2		
6	Общая физическая подготовка	П – 2		
7	Общая физическая подготовка	П – 2		
8	Общая физическая подготовка	П – 2		
9	Общая физическая подготовка	П – 2		
10	Общая физическая подготовка	П – 2		
11	Общая физическая подготовка	П – 2		
12	Специальная физическая подготовка	Т – 1 П – 1		
13	Специальная физическая подготовка	П – 2		
14	Специальная физическая подготовка	П – 2		
15	Специальная физическая подготовка	П – 2		
16	Специальная физическая подготовка	П – 2		
17	Специальная физическая подготовка	П – 2		
18	Специальная физическая подготовка	П – 2		

19	Специальная физическая подготовка	П – 2		
20	Специальная физическая подготовка	П – 2		
21	Специальная физическая подготовка	П – 2		
22	Специальная физическая подготовка	П – 2		
23	Подвижные игры без мяча	П – 2		
24	Подвижные игры без мяча. Текущий контроль	П – 2		
25	Подвижные игры с мячом	П – 2		
26	Подвижные игры с мячом	П – 2		
27	Подвижные игры с мячом	П – 2		
28	Тематические эстафеты	П – 2		
29	Тематические эстафеты	П – 2		
30	Техническая подготовка	Т – 1 П – 1		
31	Техническая подготовка	П – 2		
32	Техническая подготовка	П – 2		
33	Техническая подготовка	П – 2		
34	Техническая подготовка	П – 2		
35	Техническая подготовка	П – 2		
36	Техническая подготовка	П – 2		
37	Техническая подготовка	П – 2		
38	Техническая подготовка	П – 2		
39	Техническая подготовка	П – 2		
40	Техническая подготовка	П – 2		
41	Тактическая подготовка	Т – 1 П – 1		
42	Тактическая подготовка	П – 2		
43	Тактическая подготовка	П – 2		
44	Тактическая подготовка	П – 2		
45	Тактическая подготовка	П – 2		
46	Тактическая подготовка	П – 2		
47	Тактическая подготовка	П – 2		
48	Тактическая подготовка	П – 2		
49	Тактическая подготовка	П – 2		
50	Тактическая подготовка	П – 2		
51	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
52	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
53	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
53	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
55	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
56	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
57	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
58	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
59	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
60	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
61	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
62	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
63	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
64	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
65	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		

66	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
67	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
68	Игровая подготовка (волейбол)	П – 2		
69	Самостоятельная работа	Т - 1 П – 2		
70	Самостоятельная работа	П – 2		
71	Самостоятельная работа	П – 2		
72	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	Т - 1 П – 1		
	ВСЕГО:	144		

Приложение 2

Текущий контроль 1 год обучения

Тест №1: Челночный бег 3*10 м

Тест №2: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Тест №1	Тест №2	Результаты
		Текущий контроль	Текущий контроль	

Высокий уровень: выполнение нормативов в полном объёме

Средний уровень: выполнение нормативов на 50-60%

Низкий уровень: выполнение нормативов ниже 50%

Промежуточная аттестация 1 год обучения

Теоретическая часть

Тест по теме «Волейбол»

1. Волейбол играют на площадке размером:

- а) 24x 12; б) 18 x 9; в) 16 x 9

2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- а) 8 сек. б) 10 сек. в) 5 сек.

3. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- а) ударить по мячу прямыми руками
б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

4. Какова высота сетки для мужчин?

- а) 2м. 43см. б) 2м. 64см. в) 2м. 46см.

5. Какова высота сетки для женщин?
а) 2м. 20см. б) 2м. 24см. в) 2м. 10см.
6. Цель игры в три касания:
а) подготовка к нападающему удару б) таковы правила игры в) затруднить сопернику контроль за мячом
7. Ошибкой при подаче будет:
а) удар по неподвижному мячу б) касание мяча сетки в) все ответы верны
8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?
а) Нападающий б) передающий в) связующий
9. Во время игры на площадке находятся:
а) двенадцать игроков б) шесть игроков в) десять игроков
10. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:
а) только из-за трехметровой зоны б) с любого места в) все ответы верны
11. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?
а) четырехугольник б) треугольник в) круг

Практическая часть

Тест №1: Челночный бег 3*10 м

Тест №2: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

Тест №3: Прыжок в длину с места

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Результаты
		Май Промежуточная аттестация	Май Промежуточная аттестация	Май Промежуточная аттестация	

Высокий уровень: выполнение нормативов в полном объёме

Средний уровень: выполнение нормативов на 50-60%

Низкий уровень: выполнение нормативов ниже 50%

2 год обучения Текущий контроль

Тест №1: Челночный бег 3*10 м

Тест №2: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

Тест №3: Прыжок в длину с места

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Результаты
		Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	
1					
2					

3					
---	--	--	--	--	--

Высокий уровень: выполнение нормативов в полном объёме

Средний уровень: выполнение нормативов на 50-60%

Низкий уровень: выполнение нормативов ниже 50%

2 год обучения
Промежуточная аттестация
Тест по теме «ЗОЖ»

Текущий контроль по теме «ЗОЖ»

Дата проведения _____

Ф.И. учащегося _____

Выбери правильный ответ

1. Что такое Здоровье?

а) это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

б) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

в) это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от подавленного настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

2. «Здоровый образ жизни»?

а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

3. Что такое утомление?

а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.

б) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

4. Что такое утренняя гимнастика?

а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

5. Что такое закаливание организма?

а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

6. Пульс в покое составляет:

а) 100 – 120 ударов в минуту

б) 60 – 90 ударов в минуту

в) 90 – 110 ударов в минуту

7. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

а) вести здоровый образ жизни

б) читать подходящую литературу

в) уважать старших

8. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

а) режим дня

б) закаливание

в) занятие физкультурой

г) не соблюдение правил личной гигиены

9. С чего необходимо начинать закаливание?

а) обливание холодной водой

б) обтирание

в) сон при открытой форточке

г) купание в холодной воде

10. Что необходимо делать при ушибе?

а) положить холодный компресс

б) ничего не делать

в) наложить тугую повязку

11. В каких продуктах содержатся белки?

а) рыба

б) молоко

в) хлеб

г) масло

12. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?

(Кеды, кроссовки, чешки, **туфли**, ботинки, **сапоги**, полуботинки).

Шкала оценки:

низкий уровень – 5-6 баллов; средний уровень - 7-9 баллов; высокий уровень – 10-12 баллов.

Практическая часть

Тест №1: Челночный бег 3*10 м

Тест №2: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

Тест №3: Прыжок в длину с места

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Результаты
		Май Промежуточная аттестация	Май Промежуточная аттестация	Май Промежуточная аттестация	

Высокий уровень: выполнение нормативов в полном объёме

Средний уровень: выполнение нормативов на 50-60%

Низкий уровень: выполнение нормативов ниже 50%

Приложение 3

План воспитательной работы

Цель: создание условий для воспитания и социализации учащихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса и в различных видах деятельности.

Задачи:

1. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
2. Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

План воспитательной работы

№	Дата	Наименование мероприятия
ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		
Мероприятия физкультурно-спортивной направленности		
1.	ноябрь	Товарищеская встреча по волейболу между командами центра «Вдохновение»
2.	январь	Товарищеская встреча по волейболу между командами центра «Вдохновение»
3.	февраль	Веселые старты ко Дню защитника Отечества
4.	апрель	Турнир по волейболу среди центров дополнительного образования
5.	май	Товарищеская встреча по волейболу между командами центра «Вдохновение»
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		
Мероприятия гражданско-патриотической направленности		
1.	март	Акция «Готов к труду и обороне» для учащихся (14-15 лет)
Мероприятия, посвященные безопасности жизнедеятельности и здоровому образу жизни		
1.	сентябрь	Комплекс мероприятий по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма
2.	октябрь	Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте»
3.	декабрь	Беседа «Правила поведения в новогодние праздники»

Приложение 4

План работы с родителями

Цель и задачи работы с родителями учащихся.

Цель: создание эффективной системы работы с родителями для более успешного взаимодействия семьи и дополнительного образования в воспитании и развитии ребенка как личности.

Задачи:

1. Установление контакта, общей благоприятной атмосферы общения с родителями учащихся.
2. Изучение воспитательных возможностей семей.
3. Формирование активной педагогической позиции родителей, повышение воспитательного потенциала семьи.
4. Вооружение родителей необходимыми для воспитания детей психолого-педагогическими знаниями и умениями, основами педагогической культуры.
5. Создание атмосферы сопричастности к занятиям в кружке;

Направления и формы работы:

1. Изучение условий семейного воспитания

- беседы, анкетирование родителей;

- формирование банка данных о семье и семейном воспитании.

2. Информирование родителей об учебно-воспитательном процессе в классе

- приглашение на занятия и внеурочные мероприятия;

- создание базы телефонов родителей, создание беседы в интернет ресурсах.

3. Совместная деятельность родителей и учащихся

Формы: индивидуальные, групповые, коллективные.

4. Информирование родителей о ходе и результатах воспитания, обучения детей

- при личных встречах;

- с помощью записок-извещений;

- посредством телефона и интернета.

Приложение 5

Самостоятельная работа

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной с использованием электронного обучения
1	Правила волейбола	https://rutube.ru/video/694df3f9325bc82ee888e2edb8337238/?r=plemwd
2	Общая физическая подготовка	https://rutube.ru/video/9b71bd4d0943c57bf0adc076d4ab7fb3/?r=plemwd
3	Специальная физическая подготовка	https://rutube.ru/video/187a4065c1d06096be3ea759977f8a0a/?r=plemwd

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097590

Владелец Торлопова Лариса Александровна

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026