

Комитет по образованию администрации
Городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Калининграда
Детско-юношеский центр «Московский»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от «28» мая 2024 года

Утверждаю
Директор МАУДО ДЮЦ «Московский»
Л.К. Козынченко
Приказ № 77 от «21» августа.2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Тацких Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Калининград
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом волейбола как учебной дисциплины является развитие силовых качеств и обучению тактики. Волейбол дает ребенку возможность работать в команде, прививать правильное отношение к товарищам и участвовать в соревнованиях на различных уровнях. В рамках тренировок требуется полная концентрация внимания, умение работать в команде и дается возможность для проверки силы духа. Кроме того, волейбол – это предмет, где требуется слаженная командная работа, навыки коммуникации, умение слушать тренера и исполнять его указания, а соревнования учат четко исполнять свою функцию на площадке и как побеждать, так и проигрывать.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы — создание спортивно-оздоровительной среды, позволяющей развивать командный дух, и направленной на сплочение единомышленников разных возрастов.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Прием игры — обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для волейболиста. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Тактическое действие — рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником.

Тактика игры — совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Индивидуальные тактические действия — действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые тактические действия — взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи.

Командные тактические действия — взаимодействие всех игроков команды в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Система игры — определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.

Система игры в нападении — через связующего игрока передней линии; выходящего с задней линии; с первых подач и откидок.

Системы игры в защите — страховка блокирующих игроком передней линии; страховка блокирующих игроком задней линии; комбинированная — страховка игроками передней и задней линий.

Функции игроков — нападающие (1 и 2 темпа), диагональный игрок, связующий, либеро, защитники (блок, страховка).

Тактическая комбинация — создание одному из игроков оптимальных условий для атаки или контроля.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Приём мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара.

Страховка. Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Антенна - вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки обозначают границы корта. Если мяч задевает эти антенны, то считается, что он был подан в аут.

Взлет - удар с низких передач (нападающий прыгает на удар до передачи).

Второй темп - вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Либеро - специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды. Либеро может заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии неограниченное количество раз. Либеро не может ни подавать мяч, ни давать пас сверху в передней линии. Форма либеро должна отличаться от формы основной команды по дизайну и по цветовой гамме, однако номер присваивается ему в последовательном ряде как у остальной команды. Либеро должен быть оплотом команды в защите, прилагать максимальные усилия к тому, чтобы мяч не коснулся площадки. При этом он должен быть заводилой на площадке, подбадривать и поддерживать команду в процессе игры. Либеро должен иметь взрывную реакцию, быстроту движений, точность доводки мяча до связующего. Он должен предугадывать действия соперника, читать развитие игры, чтобы оказаться в нужном месте, в нужное время.

Одним темпом - выход на удар и одновременный прыжок в одной или разных зонах двух-трех нападающих.

Организованный блок - правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.

Первый темп - вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

Переходящий мяч - мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара. Обычно возникает при плохом приеме подачи.

Прострел - удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

Связующий - определяет игру и варианты атаки, сложнейшее амплуа в волейболе.

Центральный блокирующий (нападающий первого темпа) - очень высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из 3-й зоны.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие

сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий лично-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» заключаются в том, что она структурирована по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В процессе обучения создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Практическая значимость программы

Программа по волейболу направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию, направленному на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств, занимающихся волейболом.

Принципы отбора содержания программы

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных требованиях) показателях.

В связи с этим для этапа начальной подготовки обучающихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям. В группе профессиональной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке, обучение происходит логическое продолжение изучения

технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей необходимых для совершенствования игровых навыков; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

Цель программы

Цель программы: развитие двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости, координированных движений, быстрота реакции) и обретение крепкого здоровья.

Задачи программы

Задачи программы:

Развивающие:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- укрепление здоровья;
- развитие осознания необходимости ведения ЗОЖ;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение обучающихся к спорту.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации программы

В спортивную секцию по волейболу принимаются дети в возрасте 10-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в старшую группу (этап профессиональной подготовки).

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей – свободный, по желанию детей и согласию родителей. Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 12-17 человек.

Формы обучения по программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в 1 год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – для обучающихся 10 лет – 40 минут, 11 лет и старше – 45 минут. Между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 288 часов.

Основные методы обучения

Методы обучения:

– общепедагогические (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств);

– спортивные (метод непрерывности, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные).

Планируемые результаты

Планируемые результаты:

- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения данной программы обучающиеся должны *знать*:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

В результате реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к

старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, любовь к прекрасному, стремление быть ловким и сильным.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные нормативы (см. Приложение 1-3).

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы - соревнования по волейболу различного уровня, сдача контрольных нормативов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия (обеспечение)

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольные- 2 шт.
3. Гимнастические стенки- 6 шт.
4. Гимнастические скамейки- 4 шт.
5. Гимнастические маты- 5 шт.
6. Скакалки – 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 5 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 30 шт.
9. Рулетка- 1 шт.
10. Свисток- 2 шт.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПиН.

Пространственно-предметная среда (оборудование, стенды, наглядные пособия и др.).

Кадровые

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее

профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может объяснить правила и базовые стойки и перемещения.

2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно объяснить правила и показать стойки и перемещения.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно объяснить правила игры, показать стойки, перемещения и приемы.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;
- экранные видео лекции;
- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- спортивно-оздоровительные упражнения, выдаваемые обучающимся на дом на каждом занятии.

По результатам работ всей группы будет создаваться команда, защищающая честь района на соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	История возникновения волейбола	4	4	
2	Техническая подготовка	42		42
3	Тактическая подготовка	20		20
4	Общефизическая подготовка	72		72
5	Соревнования	6		6
	Итого	144		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

Раздел 1. История возникновения волейбола (4 ч.).

Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Раздел 2. Техническая подготовка (42 ч.).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Раздел 3. Тактическая подготовка (20 ч.).

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

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Раздел 4. Общефизическая подготовка (40 ч.).

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Раздел 5. Соревнования (38 ч.).

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Повторение пройденного материала	4	4	
2	Техническая подготовка	42		42
3	Тактическая подготовка	20		20
4	Общефизическая подготовка	72		72
5	Соревнования	6		6
	Итого	144		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (144 часов, 4 часа в неделю)

Раздел 1. Повторение пройденного материала (4 ч.).

Повторение материала за прошедший год.

Раздел 2. Техническая подготовка (42 ч.).

Усовершенствование техники передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Усовершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача

мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Усовершенствование техники подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Усовершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Усовершенствование техники подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Раздел 3. Тактическая подготовка (20 ч.).

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

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Раздел 4. Общефизическая подготовка (72 ч.).

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Раздел 5. Соревнования (6 ч.).

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Начало учебного года	I полугодие (17 недель)	Форма контроля	Зимний каникулярный период	II полугодие (19 недель)	Форма контроля	Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия)	Летний каникулярный период	
								Срок (01.06-31.08)	
9 месяцев	07.09	07.09-30.12	Текущий контроль	31.12-09.01	10.01-31.05	Промежуточный контроль	36 учебных недель	6 недель	
								Виды деятельности	
								аудиторные	внеаудиторные
								ЛОЛ, мастер-классы, хобби-клубы, культурно-досуговые мероприятия; просмотр фильмов и спектаклей	Самостоятельная работа, работа над темами проектов, рефератов; учебно-исследовательская деятельность по направленности

РЕГЛАМЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
Продолжительность учебного периода (36 недель): 1 сентября – 31 мая.
Продолжительность учебной недели: 6 дней с 08:00-20:00 часов.
Количество учебных смен: 1 смена 08:30-14:00, 2 смена 14:30-20:00 часов (с 16 лет до 21:00)
Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАУДО ДЮЦ «Московский».
Родительские собрания проводятся в объединении по усмотрению педагога не реже двух раз в год.

Календарно-тематическое планирование на 1 год обучения

№ занятия	Кол-во часов	Тема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Название мероприятия, события календарного плана воспитательной работы	Цель и задачи занятия:	Форма и методы обучения	Вид контроля
1.	2	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа о событиях в городе Беслан	Формирование у обучающихся ответственного отношения к безопасной жизнедеятельности. Формирование понимания значения терроризма.	Беседа, просмотр видеоролика, составление памятки.	Устный опрос.
2.	2	Развитие волейбола.		Формирование у обучающихся знаний о волейболе.	Беседа о выдающихся волейболистах	Устный опрос.
3.	2	Правила игры в мини-волейбол	Викторина на знание русского языка	Формирование знаний о правилах игры. Формирование чувства любви к Родине на основе изучения русского языка.	Беседа, викторина	Устный опрос.
4.	2	Овладение техникой передвижения и стоек		Формирование владения техникой стоек и передвижения на площадке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка стойки и передвижения
5.	2	Овладение техникой передвижения и стоек	Ознакомительная беседа о трудах русского учёного,	Формирование владения техникой стоек и передвижения на площадке;	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка стойки и передвижения

			писателя К.Э. Циолковского	Формирование знаний о русских ученых		
6.	2	Овладение техникой передвижения и стоек		Формирование владения техникой стоек и передвижения на площадке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка стойки и передвижения
7.	2	Овладение техникой передвижения и стоек	Проведение тренировки под музыку	Формирование владения техникой стоек и передвижения на площадке Формирование чувства гордости и любви к Родине на основе песен	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Контрольная проверка стойки и передвижения
8.	2	Овладение техникой приема и передач мяча		Формирование правильной постановки рук при приеме мяча.	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка постановки рук.
	2	Овладение техникой приема и передач мяча	Встреча с ветераном боевых действий в Афганистане	Формирование правильной постановки рук при приеме мяча Формирование патриотизма у обучающихся с помощью беседы с ветераном боевых действий в Афганистане.	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка постановки рук
9.	2	Овладение техникой приема и передач мяча		Формирование правильной постановки рук при приеме мяча.	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка постановки рук
10.	2	Овладение техникой приема и передач мяча	Товарищеский матч с учителями школы № 26	Формирование правильной постановки рук при приеме мяча	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка постановки рук

				Формирование хороших отношений с учителями		
11.	2	Овладение техникой приема и передач мяча		Формирование правильной постановки рук при приеме мяча.	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Контрольная проверка постановки рук
12.	2	Овладение техникой подачи		Формирование владения техникой нижней подачи	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка техники нижней подачи.
13.	2	Овладение техникой подачи	Эстафета «Родители и дети»	Формирование владения техникой нижней подачи Формирование связей между родителями и детьми и их семьями между собой	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка техники нижней подачи.
14.	2	Овладение техникой подачи		Формирование владения техникой нижней подачи	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка техники нижней подачи.
15.	2	Овладение техникой подачи		Формирование владения техникой нижней подачи	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Контрольная проверка техники нижней подачи.
16.	2	Нападающие удары		Овладение режимом разбега	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка разбега.

17.	2	Нападающие удары		Овладение режимом разбега	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка разбега.
18.	2	Нападающие удары	Беседа о дружбе народов в России	Овладение режимом разбега Формирование знаний о народах России	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка разбега.
19.	2	Нападающие удары		Овладение режимом разбега	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Контрольная проверка разбега.
20.	2	Овладение техникой подачи		Формирование техники владения подачи	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка подачи.
21.	2	Овладение техникой подачи		Формирование техники владения подачи	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка подачи.
22.	2	Овладение техникой подачи		Формирование техники владения подачи	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Проверка подачи.
23.	2	Овладение техникой подачи		Формирование техники владения подачи	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Контрольная проверка подачи.
24.	2	Индивидуальные действия	Эстафета «Родители и дети»	Формирование понимания индивидуальных действий на площадке.	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.

				Формирование связей между родителями и детьми и их семьями между собой		
25.	2	Индивидуальные действия		Формирование понимания индивидуальных действий на площадке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
26.	2	Групповые действия	Беседа об истории возникновения Государственного герба Российской Федерации	Формирование связей между игроками разных зон Формирование гражданственности и патриотизма	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
27.	2	Групповые действия	Возложение цветов памятнику неизвестного солдата	Формирование связей между игроками разных зон	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
28.	2	Командные действия	Товарищеская встреча, посвященная памяти Героев Отечества	Формирование игровых связей в команде Формирование гордости за Отечества	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
29.	2	Командные действия		Формирование игровых связей в команде	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
30.	2	Командные действия		Формирование игровых связей в команде	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
31.	2	Тактика защиты		Формирование тактики защиты и нападения	Беседа, наглядный пример	Устный опрос

32.	2	Тактика защиты	Просмотр отрывка документального фильма о возникновении Государственных символов Российской Федерации: гимн, герб, флаг	Формирование тактики защиты и нападения	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
33.	2	Тактика защиты		Формирование тактики защиты и нападения	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
34.	2	Гимнастические упражнения	Участие в дне наоборот в школе №26	Формирование растяжки Формирование коллективизма	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
35.	2	Гимнастические упражнения	Беседа о традициях проведения Рождества	Формирование растяжки Формирование традиций	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
36.	2	Гимнастические упражнения	Прогулка по парку «Южный»	Формирование растяжки Формирование любви к природе	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
37.	2	Гимнастические упражнения		Формирование растяжки	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
38.	2	Гимнастические упражнения		Формирование растяжки	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов

39.	2	Гимнастические упражнения		Формирование растяжки	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
40.	2	Гимнастические упражнения	Просмотр отрывка документального фильма в библиотеке школы № 26	Формирование растяжки Формирование любви к Родине и гордости за людей, переживших страшные года Великой Отечественной войны	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
41.	2	Гимнастические упражнения		Формирование растяжки	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
42.	2	Гимнастические упражнения		Формирование растяжки	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
43.	2	Гимнастические упражнения		Формирование растяжки	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
44.	2	Легкоатлетические упражнения	Игра «Что ты знаешь о науке?»	Формирование выносливости Формирование знаний о науке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
45.	2	Легкоатлетические упражнения			Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
46.	2	Легкоатлетические упражнения	Соревнование, посвященное памяти Алексея Маркелова,	Формирование выносливости Формирование памяти о погибших за пределами Отечества	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов

			погибшего в Чеченской Республике			
47.	2	Легкоатлетические упражнения	Викторина на знание родного языка	Формирование выносливости Формирование правильного произношения русских слов	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
48.	2	Легкоатлетические упражнения	Посещение концерта, посвященному Дню защитника Отечества, в школе № 26	Формирование выносливости Формирование патриотизма	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
49.	2	Легкоатлетические упражнения	Участие в выставке плакатов «Борьба с наркотиками» в школе № 26	Формирование выносливости Формирование правильного взгляда на запрещенные вещества	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
50.	2	Легкоатлетические упражнения	Посещение концерта, посвященному международному женскому дню, в школе №26	Формирование выносливости Формирование отношения к женщинам	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
51.	2	Легкоатлетические упражнения	Участие в гуляниях, посвященных Масленице	Формирование выносливости Сплочение коллектива	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
52.	2	Легкоатлетические упражнения		Формирование выносливости	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
53.	2	Легкоатлетические упражнения		Формирование выносливости	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов

54.	2	Участие в соревнованиях		Формирование командного духа	Соревнование	Итог игры
55.	2	Разбор игры		Формирование понимания своих ошибок	Беседа	Устный опрос
56.	2	Устранение ошибок	Беседа о многообразии птиц в Калининградской области	Исключение ошибок в следующих играх	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
57.	2	Участие в соревнованиях	Товарищеский матч, посвященный дню здоровья	Формирование командного духа	Соревнование	Итог игры
58.	2	Разбор игры	Эстафета «Быстрее. Выше. Сильнее»	Формирование понимания своих ошибок	Беседа	Устный опрос
59.	2	Устранение ошибок	Беседа о штурме Кенигсберга	Исключение ошибок в следующих играх	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
60.	2	Участие в соревнованиях	Викторина «Космос»	Формирование командного духа	Соревнование	Итог игры
61.	2	Разбор игры	Беседа о традициях проведения Пасхи	Формирование понимания своих ошибок	Беседа	Устный опрос
62.	2	Устранение ошибок		Исключение ошибок в следующих играх	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
63.	2	Участие в соревнованиях	Участие в высадке деревьев на территории школы № 26	Формирование командного духа	Соревнование	Итог игры

64.	2	Разбор игры		Формирование понимания своих ошибок	Беседа	Устный опрос
65.	2	Устранение ошибок		Исключение ошибок в следующих играх	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
66.	2	Участие в соревнованиях	Беседа о важности дня Победы	Формирование командного духа	Соревнование	Итог игры
67.	2	Разбор игры		Формирование понимания своих ошибок	Беседа	Устный опрос
68.	2	Устранение ошибок	Эстафета «Папа, мама, я – дружная семья»	Исключение ошибок в следующих играх	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
69.	2	Участие в соревнованиях		Формирование командного духа	Соревнование	Итог игры
70.	2	Разбор игры		Формирование понимания своих ошибок	Беседа	Устный опрос
71.	2	Устранение ошибок		Исключение ошибок в следующих играх		Устный опрос
72.	2	Подведение итогов		Понимания о проделанной работе	Беседа	Устный опрос

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ занятия	Кол-во часов	Тема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Название мероприятия, события календарного плана воспитательной работы	Цель и задачи занятия:	Форма и методы обучения	Вид контроля
1.	2	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа о событиях в городе Беслан	Формирование у обучающихся ответственного отношения к безопасной жизнедеятельности Формирование понимания значения терроризма	Беседа, просмотр видеоролика, составление памятки.	Устный опрос.
2.	2	Нижний прием.		Усовершенствование навыков.	Беседа	Устный опрос.
3.	2	Верхний прием.	Викторина на знание русского языка	Усовершенствование навыков. Формирование чувства любви к Родине на основе изучения русского языка	Беседа, викторина	Устный опрос.
4.	2	Подача. Нападающий удар.		Усовершенствование навыков.	Беседа	Устный опрос
5.	2	Усовершенствование техникой передвижения и стоек	Ознакомительная беседа о трудах русского учёного, писателя К.Э. Циолковского	Усовершенствование навыков владения техникой стоек и передвижения на площадке;	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.

				Формирование знаний о русских ученых		
6.	2	Усовершенствование техники приема и передач мяча		Усовершенствование навыков владения техникой стоек и передвижения на площадке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
7.	2	Усовершенствование техники приема и передач мяча	Проведение тренировки под музыку	Усовершенствование навыков владения техникой стоек и передвижения на площадке Формирование чувства гордости и любви к Родине на основе песен	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
8.	2	Усовершенствование техники приема и передач мяча		Усовершенствование навыков правильной постановки рук при приеме мяча.	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
	2	Усовершенствование техники приема и передач мяча	Встреча с ветераном боевых действий в Афганистане	Усовершенствование навыков правильной постановки рук при приеме мяча Формирование патриотизма у обучающихся с помощью беседы с ветераном боевых действий в Афганистане.	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
9.	2	Усовершенствование техники подачи		Усовершенствование навыков правильной постановки рук при приеме мяча.	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
10.	2	Усовершенствование техники подачи	Товарищеский матч с учителями школы № 26	Усовершенствование навыков правильной постановки рук при приеме мяча	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.

				-Формирование хороших отношений с учителями		
11.	2	Усовершенствование техники подачи		Усовершенствование навыков правильной постановки рук при приеме мяча.	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
12.	2	Усовершенствование техники нападающего удара		Усовершенствование навыков владения техникой нижней подачи	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
13.	2	Усовершенствование техники нападающего удара	Эстафета «Родители и дети»	Усовершенствование навыков владения техникой нижней подачи Формирование связей между родителями и детьми и их семьями между собой	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
14.	2	Усовершенствование техники нападающего удара		Формирование владения техникой нижней подачи	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
15.	2	Усовершенствование техники подачи		Усовершенствование навыков владения техникой нижней подачи	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
16.	2	Усовершенствование техники подачи		Усовершенствование навыков владения режимом разбега	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
17.	2	Усовершенствование техники подачи		Усовершенствование навыков владения режимом разбега	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.

18.	2	Индивидуальные действия	Беседа о дружбе народов в России	Усовершенствование индивидуальных действий на площадке Формирование знаний о народах России	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
19.	2	Индивидуальные действия		Усовершенствование индивидуальных действий на площадке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
20.	2	Индивидуальные действия		Усовершенствование индивидуальных действий на площадке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
21.	2	Индивидуальные действия		Усовершенствование индивидуальных действий на площадке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
22.	2	Индивидуальные действия		Усовершенствование индивидуальных действий на площадке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
23.	2	Индивидуальные действия		Усовершенствование индивидуальных действий на площадке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
24.	2	Групповые действия	Эстафета «Родители и дети»	Усовершенствование связей между игроками разных зон Формирование связей между родителями и детьми и их семьями между собой	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
25.	2	Групповые действия		Усовершенствование связей между игроками разных зон	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.

26.	2	Групповые действия	Беседа об истории возникновения Государственного герба Российской Федерации	Усовершенствование связей между игроками разных зон Формирование гражданственности и патриотизма	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
27.	2	Групповые действия	Возложение цветов памятнику неизвестного солдата	Усовершенствование связей между игроками разных зон	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
28.	2	Групповые действия	Товарищеская встреча, посвященная памяти Героев Отечества	Усовершенствование связей между игроками разных зон Формирование гордости за Отечества	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
29.	2	Групповые действия		Усовершенствование связей между игроками разных зон	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
30.	2	Командные действия		Отработка игровых связей в команде	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
31.	2	Командные действия		Отработка игровых связей в команде	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
32.	2	Командные действия	Просмотр отрывка документального фильма о возникновении Государственных символов Российской Федерации: гимн, герб, флаг	Отработка игровых связей в команде	Беседа, наглядный пример	Устный опрос

33.	2	Командные действия		Отработка игровых связей в команде	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
34.	2	Командные действия	Участие в дне наоборот в школе №26	Отработка игровых связей в команде Формирование коллектива	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
35.	2	Командные действия	Беседа о традициях проведения Рождества	Отработка игровых связей в команде Формирование традиций	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
36.	2	Тактика защиты	Прогулка по парку «Южный»	Усовершенствование тактики защиты и нападения Формирование любви к природе	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
37.	2	Тактика защиты		Усовершенствование тактики защиты и нападения	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
38.	2	Тактика защиты		Усовершенствование тактики защиты и нападения	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
39.	2	Тактика защиты		Усовершенствование тактики защиты и нападения	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
40.	2	Тактика защиты	Просмотр отрывка документального фильма в библиотеке школы № 26	Усовершенствование тактики защиты и нападения Формирование любви к Родине и гордости за людей,	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.

				переживших страшные года Великой Отечественной войны		
41.	2	Тактика защиты		Усовершенствование тактики защиты и нападения	Беседа, наглядный пример	Устный опрос.
42.	2	Гимнастические упражнения		Усовершенствование растяжки	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
43.	2	Гимнастические упражнения		Усовершенствование растяжки	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
44.	2	Гимнастические упражнения	Игра «Что ты знаешь о науке?»	Усовершенствование растяжки Формирование знаний о науке	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
45.	2	Гимнастические упражнения			Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
46.	2	Гимнастические упражнения	Соревнование, посвященное памяти Алексея Маркелова, погибшего в Чеченской Республике	Усовершенствование растяжки Формирование памяти о погибших за пределами Отечества	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
47.	2	Гимнастические упражнения	Викторина на знание родного языка	Усовершенствование растяжки Формирование правильного произношения русских слов	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов

48.	2	Гимнастические упражнения	Посещение концерта, посвященному Дню защитника Отечества, в школе № 26	Усовершенствование растяжки Формирование патриотизма	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
49.	2	Гимнастические упражнения	Участие в выставке плакатов «Борьба с наркотиками» в школе № 26	Усовершенствование растяжки Формирование правильного взгляда на запрещенные вещества	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
50.	2	Гимнастические упражнения	Посещение концерта, посвященному международному женскому дню, в школе №26	Усовершенствование растяжки Формирование отношения к женщинам	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
51.	2	Гимнастические упражнения	Участие в гуляниях, посвященных Масленице	Усовершенствование растяжки Сплочение коллектива	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
52.	2	Гимнастические упражнения		Усовершенствование растяжки	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
53.	2	Гимнастические упражнения		Усовершенствование растяжки	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
54.	2	Легкоатлетические упражнения		Формирование выносливости	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов

55.	2	Легкоатлетические упражнения		Формирование выносливости	Беседа	Устный опрос. Сдача нормативов
56.	2	Легкоатлетические упражнения	Беседа о многообразии птиц в Калининградской области	Формирование выносливости	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
57.	2	Легкоатлетические упражнения	Товарищеский матч, посвященный дню здоровья	Формирование выносливости	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
58.	2	Легкоатлетические упражнения	Эстафета «Быстрее. Выше. Сильнее»	Формирование выносливости	Беседа	Устный опрос. Сдача нормативов
59.	2	Легкоатлетические упражнения	Беседа о штурме Кенигсберга	Формирование выносливости	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
60.	2	Легкоатлетические упражнения	Викторина «Космос»	Формирование выносливости	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
61.	2	Легкоатлетические упражнения	Беседа о традициях проведения Пасхи	Формирование выносливости	Беседа	Устный опрос. Сдача нормативов
62.	2	Легкоатлетические упражнения		Формирование выносливости	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
63.	2	Легкоатлетические упражнения	Участие в высадке деревьев на территории школы № 26	Формирование выносливости	Беседа	Устный опрос. Сдача нормативов

64.	2	Легкоатлетические упражнения		Формирование выносливости	Беседа	Устный опрос. Сдача нормативов
65.	2	Легкоатлетические упражнения		Формирование выносливости	Беседа, наглядный пример	Устный опрос. Сдача нормативов
66.	2	Участие в соревнованиях	Беседа о важности дня Победы	Формирование командного духа	Соревнование	Итог игры
67.	2	Разбор игры		Формирование понимания своих ошибок	Беседа	Устный опрос
68.	2	Устранение ошибок	Эстафета «Папа, мама, я – дружная семья»	Исключение ошибок в следующих играх	Беседа, наглядный пример	Устный опрос
69.	2	Участие в соревнованиях		Формирование командного духа	Соревнование	Итог игры
70.	2	Разбор игры		Формирование понимания своих ошибок	Беседа	Устный опрос
71.	2	Устранение ошибок		Исключение ошибок в следующих играх		Устный опрос
72.	2	Подведение итогов		Понимания о проделанной работе	Беседа	Устный опрос

Воспитательная работа

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

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

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

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, диспуты, беседы, лекции, игра, рейды, конкурсы, мероприятия.

Методы: словесные (беседа, рассказ, викторина), наглядные (видеопросмотр, презентации, демонстрация иллюстраций), практические (упражнения, познавательные и деловые игры), моделирование.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к основам конструирования и созданию собственных моделей;
- сформированность настойчивости в достижении цели, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- стремление к получению качественного законченного результата;
- умение работать в команде;
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности;
- сформированность активной гражданской позиции, чувства любви к Родине на основе изучения культурного наследия и традиций народа России;
- усвоения культуры общения;
- осознание здоровья как ценности;
- сформированность бережного отношения к окружающей среде;
- сформированность ценностного отношения к семейным традициям.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	День единых действий	Название мероприятия, события, проводимого педагогом	Форма проведения	Направление воспитательной работы
1	3 сентября День солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа о событиях в городе Беслан	В рамках занятий	Социокультурное медиакультурное воспитание
2	8 сентября Международный день распространения грамотности. Кирилл и Мефодий - просветители славян, создатели славянской азбуки	Викторина на знание русского языка	В рамках занятий	Культурное наследие и народные традиции
3	17 сентября 166 лет со дня рождения русского учёного, писателя К.Э. Циолковского (1857-1935), в рамках 300-летия российской науки в 2024 г.	Ознакомительная беседа о трудах русского учёного, писателя К.Э. Циолковского	В рамках занятий	Гражданско- патриотическое
4	01 октября Международный день пожилых людей	Встреча с ветераном боевых действий в Афганистане	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей
5	01 октября Международный день музыки	Проведение тренировки под музыку	В рамках занятий	Культурное наследие и народные традиции
6	05 октября День учителя	Товарищеский матч с учителями школы № 26	В рамках занятий	Гражданско- патриотическое
7	16 октября День отца в России	Эстафета «Родители и дети»	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей
8	04 ноября День народного единства	Беседа о дружбе народов в России	В рамках занятий	Гражданско- патриотическое

9	27 ноября День матери в России	Эстафета «Родители и дети»	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей
10	30 ноября День Государственного герба Российской Федерации	Беседа об истории возникновения Государственного герба Российской Федерации	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
11	03 декабря День неизвестного солдата	Возложение цветов памятнику неизвестного солдата	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
12	08 декабря Международный день художника		В рамках занятий	Культурное наследие и народные традиции
13	09 декабря День Героев Отечества	Товарищеская встреча, посвященная памяти Героев Отечества	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
14	25 декабря День Государственных символов Российской Федерации: гимн, герб, флаг	Просмотр отрывка документального фильма о возникновении Государственных символов Российской Федерации: гимн, герб, флаг	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
15	31 декабря Новый год в России	Участие в дне наоборот в школе №26	Мероприятие Новый год в России	Культурное наследие и народные традиции
16	7 января Православное Рождество	Беседа о традициях проведения Рождества	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей
17	11 января День заповедников и национальных парков	Прогулка по парку «Южный»	В рамках занятий	Экологическое воспитание

18	27 января День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День памяти жертв Холокоста	Просмотр отрывка документального фильма в библиотеке школы № 26	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
19	08 февраля День российской науки	Игра «Что ты знаешь о науке?»	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
20	15 февраля День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Соревнование, посвященное памяти Алексея Маркелова, погибшего в Чеченской Республике	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
21	21 февраля Международный день родного языка	Викторина на знание родного языка	В рамках занятий	Культурное наследие и народные традиции
22	23 февраля День защитника Отечества	Посещение концерта, посвященному Дню защитника Отечества, в школе № 26	Мероприятие День защитника Отечества	Воспитание семейных ценностей
23	1 марта Международный день борьбы с наркоманией	Участие в выставке плакатов «Борьба с наркотиками» в школе № 26	В рамках занятий	Здоровьесберегающее воспитание
24	8 марта Международный женский день	Посещение концерта, посвященному международному женскому дню, в школе №26	Мероприятие Международный женский день	Воспитание семейных ценностей
25	11 марта Масленица	Участие в гуляниях, посвященных Масленице	Мероприятие Масленица	Культурное наследие и народные традиции
26	01 апреля Международный день птиц	Беседа о многообразии птиц в Калининградской области	В рамках занятий	Экологическое воспитание
27	06 апреля Международный день спорта	Эстафета «Быстрее. Выше. Сильнее»	В рамках занятий	Здоровьесберегающее воспитание

28	07 апреля Всемирный день здоровья	Товарищеский матч, посвященный дню здоровья	В рамках занятий	Здоровьесберегаю щее воспитание
29	09 апреля Штурм Кёнигсберга	Беседа о штурме Кенигсберга	В рамках занятий	Гражданско- патриотическое
30	12 апреля День космонавтики	Викторина «Космос»	В рамках занятий	Гражданско- патриотическое
31	16 апреля Православная Пасха	Беседа о традициях проведения Пасхи	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей
32	22 апреля Всемирный день Земли	Участие в высадке деревьев на территории школы № 26	В рамках занятий	Экологическое воспитание
33	29 апреля Международный день танца		В рамках занятий	Культурное наследие и народные традиции
34	9 мая День Победы	Беседа о важности дня Победы	В рамках занятий	Гражданско- патриотическое
35	15 мая Международный день семьи	Эстафета «Папа, мама, я – дружная семья»	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

8. Банников А.М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
9. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
10. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
11. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1985.
12. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. - М., 1988,
13. Железняк Ю.Д., Ивойлов А. В. Волейбол. - М., 1991.
14. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
15. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
17. Платонов В. И. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

Для обучающихся и родителей:

18. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
19. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
20. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

Приложение 1

Контрольные нормативы по физической подготовке по волейболу по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)
1.	Бег 30 м, с	5,5
2.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-
4.	Прыжок в длину с места, см	185
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,8 11,0

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы физической подготовки (на конец учебного года)
1.	Бег 30 м, с	5,0
2.	Бег 30 м (5х6м), с	10,9
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-
4.	Прыжок в длину с места, см	220
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	56
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - стоя	16,0

Контрольные нормативы по физической подготовке по волейболу по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)
2.	Бег 30 м, с	5,9
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-
5.	Прыжок в длину с места, см	165
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4,0 8,0

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы физической подготовки (на конец учебного года)
2.	Бег 30 м, с	5,5
3.	Бег 30 м (5х6м), с	11,2
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-
5.	Прыжок в длину с места, см	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	48
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - стоя	12,5

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке и по спортивному результату (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)
Техническая подготовка		
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3
4.	Подача на точность: 9-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 15-16 лет - в прыжке	3
5.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	2
Интегральная подготовка		
7.	Прием снизу - верхняя передача	5
8.	Нападающий удар -блокирование	5
9.	Блокирование - вторая передача	3

№ п/п	Контрольные нормативы	Тренировочный этап (на конец учебного года)
Техническая подготовка		
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	4
4.	Подача на точность: 9-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 15-16 лет - в прыжке	4
5.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	3
Интегральная подготовка		
7.	Прием снизу - верхняя передача	5
8.	Нападающий удар -блокирование	5
9.	Блокирование - вторая передача	4