

Министерство образования и науки Смоленской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ельнинская средняя школа №2 им. К.И. Ракутина

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2024



Утверждаю  
Директор школы  
Ревяко Л.В.

Приказ от 30.08.2024 №138-ОД

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-17,5 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Аветисян Ваган Сосикович,  
педагог дополнительного образования

Ельня, 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с:

– Федеральным Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмом Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций». (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 №678-р);

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**1.Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

**Отличительными особенностями программы** является адаптация под имеющиеся материально-технические условия и проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

**Форма обучения:** очная

**Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей школьного возраста (12-17,5 лет), проявляющих интерес к спорту.

**Объём программы:** 102 часа.

**Срок реализации программы:** 1 год.

Режим занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа в неделю (продолжительность учебного часа – 30 минут).

**Целью курса является** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи:**

Образовательные:

- познакомить детей с историей волейбола;
- помочь в овладении теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области спортивной деятельности;
- овладение основными приемами техники и тактики игры.

Воспитательные:

- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### Предметные:

По окончании курса обучающийся должен знать:

- историю возникновения спортивной игры волейбол;
- как планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- как излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека.

### Уметь:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Метапредметные:

В сфере познавательных УУД обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

В сфере регулятивных УУД обучающийся научится:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В сфере коммуникативных УУД обучающийся научится:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Форма подведения итогов** – итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

### Учебный план

№	Название темы/раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	20	5	15	Зачёт
3.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	37	5	32	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	30	3	27	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	7	2	5	Зачёт
6.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
7.	Контрольные нормативы	7	2	5	Сдача контрольных нормативов
8.	Итого	102	18	84	

## **2. Содержание учебного плана**

### **Вводное занятие**

#### Теория (1 ч.):

Правила внутреннего распорядка обучающихся.

Правила ТБ на занятиях.

Правила пожарной безопасности.

Правила дорожного движения.

Антитеррористическая ТБ.

Электробезопасность.

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка – 20 ч.**

#### Теория(5 ч.):

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

#### Практика(15 ч.):

Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх. Эстафеты.

### **Раздел 2. Спец. физическая и теоретическая подготовка – 37 ч.**

#### Теория(5 ч.):

Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных

сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

#### Практика(32 ч.):

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. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка – 30 ч.**

Теория(3 ч.): Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

#### Практика(27 ч.):

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой

мест.19. Прием снизу верхней прямой подачи.20. Соревнования на точность выполнения подачи. 21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. 22. Прием мяча снизу через сетку.23. Соревнования на количество подач без промаха. 24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу. 25. Техника блокирования. 26. Прием снизу мяча, направленного ударом. 27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).

#### **Раздел 4. Восстановительные мероприятия – 7 ч.**

##### Теория(2 ч.):

Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Психологические средства восстановления.

Практика(5 ч.): Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

#### **Раздел 5. Инструкторская и судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

#### **Раздел 6. Контрольные нормативы – 7 ч.**

##### Теория(2ч.):

Содержание и методика контрольных испытаний.

##### Практика(5 ч.):

Сдача контрольных нормативов.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2		Вводное занятие	1	Видео-лекция	Учебный кабинет	Анкетирование
2		4		Понятие ОФП. Функции ОФП.	1	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
3		4		Режим дня и питания.	1	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
4		9		Гигиена тренировочного процесса.	1	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
5,6		11, 11		Стойка волейболиста.	2	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
7, 8, 9		16,18,18		Бег по прямой	3	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
10, 11, 12		23, 25, 25		Бег приставными шагами	3	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
13, 14, 15	Октябрь	30, 2,2		Челночный бег	3	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
16, 17, 18		7, 9,9		Кувырки	3	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
19, 20, 21		14, 16, 16		Приседания, прыжки	3	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
22		21		Понятие СФП.	1	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
23, 24		23,23		Системы организма	2	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль

25	Ноябрь	6		Личная гигиена.	1	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
26		6		Закаливание	1			
27 – 35		11, 13, 13, 18, 20, 20, 25, 27, 27		Подготовительные упражнения	9	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
36 – 43	Декабрь – январь	2, 4, 4, 9, 11, 11, 16, 18		Акробатические упражнения	8	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
44 – 52		18, 23, 25, 25, 13. 15, 15, 20, 22		Подвижные и спортивные игры	9	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
53, 54, 55		22, 27, 29		Эстафеты	3	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
56, 57, 58	Февраль	29, 3, 5		Контрольные упражнения	3	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
59		5		Значение технической подготовки в волейболе	1	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
60		10		Правила игры в волейбол	1	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
61		12		Судейская терминология	1	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
62		12		Стойки в сочетании с перемещениями	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль

63	Февраль	17		Передачи мяча сверху и снизу в парах	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
64		19		Приём мяча сверху через сетку	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
65		19		Нижняя прямая подача	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
66		24		Сочетание способов перемещений	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
67		26		Передачи мяча в сочетании с перемещениями	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
68		26		Приём мяча, направленного ударом	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
69	Март	3		Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
70		5		Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
71		5		Встречная передача вдоль сетки и через сетку	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
72		10		Приём сверху нижней прямой подачи	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
73		12		Верхняя прямая подача через сетку	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
74		12		Сочетание перемещений и технических приёмов в защите	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
75		17		Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль

76	Март	19		Чередование приемов мяча сверху и снизу	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
77		19		Поддача в заданную часть площадки	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
78		31		Сочетание перемещений и технических приемов в защите	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
79	Апрель	2		Передача мяча со сменой мест	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
80		2		Прием снизу верхней прямой подачи	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
81		7		Соревнования на точность выполнения подачи	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
82		9		Передача мяча в тройках, стоя на одном месте	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
83		9		Прием мяча снизу через сетку	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
84		14		Соревнования на количество подач без промаха	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
85		16		Прямой нападающий удар по закрепленному мячу	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
86		16		Техника блокирования	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
87		21		Прием снизу мяча, направленного ударом	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль

88	Апрель	23		Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4)	1	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
89		23		Гигиенические средства	1	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
90		28		Рациональное питание	1	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
91 – 95		30,30, 5, 7, 7		Упражнения для расслабления мышц	5	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
96, 97		12, 14		Содержание и методика контрольных испытаний	2	Групповые, теоретические занятия	Спорт. зал	Текущий контроль
98 - 102		14, 19, 21, 21, 26		Сдача контрольных нормативов	5	Групповые, тренировочные занятия	Спорт. зал	Итоговый контроль

### Методическое обеспечение программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка, раздевалка для спортсменов, волейбольные стойки, волейбольная сетка, мячи волейбольные, эспандеры лыжные, скакалки, стадион, ноутбук.

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия; восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Для реализации программы используются следующие методы: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы. Для освоения техники игры в волейбол используют методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относят:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко - и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений относят:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;
- методы целостного и расчлененного упражнения;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Методы спортивной тренировки:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).
2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).
3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).
4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих»

факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Методы строго регламентированного упражнения.

Сущность его заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Они позволяют:

1) осуществлять подготовку по строго предписанной программе; 2) строго регламентировать нагрузки по объему и интенсивности; 3) точно задавать интервалы отдыха; 4) избирательно воспитывать (развивать) физические качества; 5) использовать физ.упражнения в занятиях с различным возрастным контингентом; 6) эффективно осваивать технику физических упражнений.

Подразделяются на 2 подгруппы:

а) методы обучения двигательным действиям; б) методы развития физических качеств. Методы обучения двигательным действиям:

- метод целостно-конструктивного упражнения;

- расчленено-конструктивный метод - используются имитационные упражнения.

- метод сопряженного воздействия – используется на этапе совершенствования техники упражнений (облегченные или затрудненные условия).

Методы развития физических качеств. Направлены на развитие и закрепление адаптационных процессов в организме. Методы этой группы можно разделить на методы стандартными (равномерными) и нестандартными (переменными) нагрузками.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как регламентированными паузами, так и произвольными паузами.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) или избирательный (преимущественный) характер.

При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование (развитие) различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы остается постоянной, при переменном – варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может

возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в режиме равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей организма развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Программа объединяет теоретический, практический и контрольно-итоговый учебный материал.

Программа предусматривает три уровня усвоения учебного материала:

- 1 уровень усвоения – минимальный;
- 2 уровень усвоения – средний;
- 3 уровень – максимальный.

В основе определения уровня усвоения программы лежит методика Буйловой Л.Н., личностные и метапредметные результаты усвоения программы определяются путем наблюдения, анкетирования, тестирования. (Приложение №1-4).

## Программа воспитания

Воспитательная работа в спортивном объединении «Волейбол» строится в соответствии с Программой воспитания МБОУ Ельнинской СШ №2 им. К.И. Ракутина.

Основной целью воспитательной работы является формирование актуальных социальных и культурных компетенций, учащихся через приобщение к культурному наследию страны; популяризация научных знаний, формирование культуры жизнедеятельности и профессионального самоопределения; экологическое воспитание.

Направления воспитательной работы: гражданское и патриотическое воспитание, духовно-нравственное, приобщение детей к культурному наследию, популяризация научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Критерием, на основе которого осуществляется анализ воспитательной работы, является личностный рост каждого учащегося объединения.

Способом получения информации о результатах воспитания, социальной адаптации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

Внимание сосредоточивается на следующих вопросах: какие проблемы личностного развития учащихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогу.

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Гражданское и патриотическое воспитание	Духовное и нравственное воспитание»	Приобщение к культурному наследию	Интеллектуальное воспитание	Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
Сентябрь	Участие в торжественном митинге, посвященном празднованию 83-й годовщины со дня освобождения города Ельня и района от немецко-фашистских захватчиков			Квест «Путешествие в мир театра»	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	

Октябрь		Беседа «Модно ли быть учителем?»		Конкурс на лучшую статью в школьную стенгазету «Перемена»		
Ноябрь				Викторина «День народного единства»		Тестирование «Какую профессию выбрать?»
Декабрь	Участие в фестивале «Красное знамя»		Квиз «Новогодний калейдоскоп»	Мастер – класс «Инструкция: читать потом выполнять» (поставь запятую в нужном месте)		
Январь			Рождественские колядки	Мастер-класс «Выразительная речь»		
Февраль	День защитника Отечества (участие в состязаниях «А ну-ка, парни!»)					
Март		Участие в концерте, посвященном Международному женскому дню 8 марта	Участие в театрализованном игровом представлении «Широкая масленица»		Конкурс на лучший скворечник	
Апрель				Участие в познавательной игре «Покорители космоса»	Экологический месячник по очистке и благоустройству Земли	Участие в экологическом субботнике по уборке территории
Май	Участие в торжественном митинге, посвященном Дню Победы				Участие в легкоатлетическом кроссе	

## **Список литературы**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

## Критерии оценивания содержания проекта

<b>Критерий 1. Постановка цели проекта</b>	
Цель <b>не сформулирована</b>	0
Цель <b>сформулирована</b> , но не обоснована	1
Цель ясно сформулирована и <b>обоснована в общих чертах</b>	2
Цель определена, ясно сформулирована и <b>четко обоснована</b>	3
<b>Критерий 2. Планирование путей достижения цели проекта</b>	
План достижения цели <b>отсутствует</b>	0
План <b>имеется</b> , но не обеспечивает достижения поставленной цели	1
<b>Краткий план</b> состоит из <b>основных этапов</b> проекта	2
<b>Развернутый план</b> , включает основные и промежуточные этапы	3
<b>Критерий 3. Глубина раскрытия темы проекта, знание предмета</b>	
Тема проекта <b>не раскрыта</b>	0
Тема проекта раскрыта <b>фрагментарно</b>	1
Тема проекта раскрыта, автор показал <b>знание темы</b> в рамках <b>школьной программы</b>	2
Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор продемонстрировал <b>глубокие знания</b> , выходящие за <b>рамки</b> школьной программы	3
<b>Критерий 4. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования</b>	
Использована <b>неподходящая</b> информация	0
Большая часть представленной информации <b>не относится к теме</b> работы	1
Работа содержит <b>незначительный объем</b> подходящей информации из <b>ограниченного</b> числа однотипных <b>источников</b>	2
Работа содержит достаточно <b>полную информацию</b> из <b>разнообразных</b> источников	3
<b>Критерий 5. Соответствие выбранных способов работы целям и содержанию проекта</b>	
Заявленные в проекте цели <b>не достигнуты</b>	0
Значительная часть используемых способов работы не соответствует теме и цели проекта	1

Используемые способы работы <b>соответствует</b> теме и цели проекта, но являются <b>недостаточными</b>	2
Способы работы достаточны и используются уместно и эффективно, цели проекта достигнуты	
<b>Критерий 6. Личная заинтересованность автора, творческий подход к работе</b>	
Работа <b>шаблонная</b> , показывающая <b>формальное</b> отношение автора	0
Автор проявил <b>незначительный интерес</b> к теме проекта, но не продемонстрировал самостоятельности в работе, не использовал возможности творческого подхода	1
Работа самостоятельная, демонстрирующая <b>серьезную заинтересованность</b> автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены <b>элементы творчества</b>	2
Работа отличается <b>творческим подходом</b> , собственным оригинальным отношением автора к идее проекта	3
<b>Критерий 7. Анализ хода работы, выводы и перспективы</b>	
<b>Не</b> предприняты попытки <b>проанализировать</b> ход и результаты работы	0
Анализ заменен кратким <b>описанием</b> хода и порядка работы	1
<b>Представлен обзор</b> работы по достижению целей, заявленных в проекте	2
Представлен <b>анализ ситуации</b> , складывающийся в ходе работы, сделаны <b>выводы</b> , намечены <b>перспективы</b>	3
<b>Критерий 8. Соответствие требованиям оформления письменной части</b>	
Письменная часть проекта отсутствует	0
В письменной части работы отсутствует установленные правилами порядок и четкая структура, допущены <b>серьезные ошибки в оформлении</b>	1
Предприняты попытки оформить работу в соответствии с установленными правилами, придать ей соответствующую структуру, допущены <b>некоторые нарушения</b>	2
Работа отличается четким и грамотным оформлением <b>в точном соответствии с</b> установленными требованиями	3
<b>Максимальный балл: 24</b>	

## Критерии оценки защиты проекта

<b>Критерий 1. Качество проведенной презентации</b>	
Презентация не проведена	0
Автор читает с листа, не уложился в регламент	1
Автор часто обращается к записям, уложился в регламент	2
Автор свободно излагает сообщение, обращается к записям изредка, уложился в регламент	3
<b>Критерий 2. Речь выступающего</b>	
Изложение непоследовательно и нелогичность	0
Последовательность и логичность нарушаются	1
Изложение последовательно и логично, но воспринимается сложно	2
Изложение последовательно и логично, доступно для широкой аудитории	3
<b>Критерий 3. Ответы на вопросы</b>	
Ответы на поставленные вопросы отсутствуют или не соответствуют содержанию вопроса	0
Ответы на вопросы неразвернутые, неаргументированные	1
Ответы на вопросы развернутые, аргументированные, входят за рамки регламента	2
Ответы на вопросы развернутые, аргументированные, в рамках регламента	3
<b>Критерий 4. Качество компьютерной презентации</b>	
Презентация отсутствует	0
Презентация повторяет текст выступления, перегружена информацией, затрудняет восприятие	1
Презентация дополняет текст выступления, но перегружена информацией, затрудняет восприятие	2
Презентация дополняет текст выступления, не перегружена информацией, оптимальна для восприятия	3
<b>Критерий 5. Качество презентации</b>	
Проектный продукт отсутствует	0
Проектный продукт не соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	1

Проектный продукт не полностью соответствует требованиям качества	2
Проектный продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	3
<b>Максимальный балл: 15</b>	

Таблица перевода суммы баллов в оценку

<b>Процент</b>	<b>Общий балл</b>	<b>Оценка</b>	<b>Уровень освоения МПР</b>
0 – 40	0 – 16	Сертификат участника	Пониженный
41 – 74	17 – 29	Диплом III	Базовый
75 – 90	30 – 35	Диплом II	Средний
91 – 100	36 – 39	Диплом I	Максимальный

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Контроль			Методы диагностики
			Текущий	Промежуточный	Итоговый	
<b>1.Теоретическая подготовка детей:</b>  1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<b>минимальный уровень</b> (овладели менее чем 50% объема знаний)				Опрос, тестирование, наблюдение, оценка выполнения практических работ
		<b>средний уровень</b> (объем освоенных знаний составляет более 50%)				
		<b>максимальный уровень</b> (освоили практически весь объем знаний по программе)				
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	<b>минимальный уровень</b> (избегают употреблять специальные термины)				Беседа, опрос, тестирование, наблюдение
		<b>средний уровень</b> (сочетают специальную терминологию с бытовой)				
		<b>максимальный уровень</b> (термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)				

<p><b>2. Практическая подготовка детей:</b></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p>	<p><b>минимальный уровень</b> (овладели менее чем 50% предусмотренных умений и навыков)</p>				<p>Наблюдения, рефлексия, оценка выполнения практических и творческих работ</p>
		<p><b>средний уровень</b> (объем освоенных умений и навыков составляет более 50%)</p>				
		<p><b>максимальный уровень</b> (овладели практически всеми умениями и навыками по программе)</p>				
<p>2.2. Творческие навыки</p>	<p>Креативность в выполнении творческих заданий</p>	<p><b>начальный</b> (элементарный, выполняют лишь простейшие задания)</p>				<p>Наблюдение, анализ выполнения практических и творческих работ</p>
		<p><b>репродуктивный</b> (выполняют задания на основе образца)</p>				
		<p><b>творческий</b> (выполняют задания с элементами творчества)</p>				
<p><b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка:</b></p> <p>3.1. Умение пользоваться компьютерными источниками информации</p>	<p>Самостоятельность в использовании</p>	<p><b>минимальный</b> (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)</p>				<p>Опрос, наблюдение, оценка выполнения практических работ, рефлексия</p>

		<b>средний</b> (работают с помощью педагога и родителей)				
		<b>максимальный</b> (работают самостоятельно)				
<b>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</b>  3.2.1. Умение слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение другого	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	<b>Аналогия с п. 3.1.</b>  <b>минимальный</b>				Наблюдение, опрос, выполнение практических работ
		<b>средний</b>				
		<b>максимальный</b>				
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	<b>Аналогия с п. 3.1.</b>  <b>минимальный</b>				Наблюдение
		<b>средний</b>				
		<b>максимальный</b>				
3.2.3. Умение участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	Самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств	<b>Аналогия с п. 3.1.</b>  <b>минимальный</b>				Наблюдение, рефлексия
		<b>средний</b>				

		<b>максимальный</b>				
--	--	---------------------	--	--	--	--

<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b>  3.3.1. Умение организовать свое рабочее место	Самостоятельно готовят и убирают рабочее место	<b>Аналогия с п. 3.1. минимальный</b>				Наблюдение, оценка выполнения практических работ
		<b>средний</b>				
		<b>максимальный</b>				
3.3.2. Умение планировать и организовывать работу, распределять время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	<b>Аналогия с п. 3.1. минимальный</b>				Наблюдение, оценка выполнения практических и творческих работ
		<b>средний</b>				
		<b>максимальный</b>				

3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<b>удовлетворительно</b>				Наблюдение, оценка выполнения практических и творческих работ
--	---	--------------------------	--	--	--	---

		<b>хорошо</b>				
		<b>отлично</b>				
<b>3.4. Цифровая грамотность</b>	Владение цифровой грамотностью, цифровыми навыками и	<b>Аналогия с п. 3.1. минимальный</b>				Тестирование, опрос
		<b>средний</b>				
		<b>максимальный</b>				
<b>4. Итоговый показатель</b>	Итоговое освоение программы	<b>минимальный уровень</b> (освоили программу менее чем на 1/3 объема)				Наблюдение, рефлексия, оценка выполнения творческих
		<b>средний уровень</b> (объем освоение более 1/2)				
		<b>максимальный уровень</b> (освоили практически весь объем)				