

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МО «КАМЕНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №  
от «\_\_\_\_» 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
директором МКОУ  
«Маминская СОШ»  
\_\_\_\_\_Ю.А. Гобец  
приказ № от «\_\_\_\_» 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет  
Срок реализации - 5 лет

Автор-составитель:  
Матвеев Евгений Мартемьянович,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

## 1. Пояснительная записка

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Федерального закона от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

- Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);

- Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629);

- Уставу и локальным актам МАУ ДО «Центр дополнительного образования».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;

- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к определенному виду спорта.

Актуальность данной программы несомненна в связи со все возрастающей ролью физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности, высоконравственных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, формирования коммуникативных качеств.

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- личностному развитию обучающихся, позитивной социализации и профессиональному самоопределению;
- удовлетворению индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- формированию культуры здоровья и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Общеобразовательная программа соответствует задачам государственной политики в сфере дополнительного образования, направленной на обеспечение доступности качественного дополнительного образования, которое отвечает социальным запросам в сфере дополнительного образования. Программа – средство развития познавательной мотивации, способностей ребенка, приобщение его к культуре. Основной принцип деятельности педагогического коллектива МАУ ДО «Центр дополнительного образования» – добровольное участие обучающихся в деятельности детских объединений.

**По степени авторства** программа относится к типовым (примерным), по уровню усвоения – к углубленным, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – к интегрированным.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что она открывает детям путь - личностному развитию обучающихся, позитивной социализации и профессиональному самоопределению;

- удовлетворению индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 5 лет обучения.

Волейболом по данной программе могут заниматься дети в возрасте от 8 до 18 лет, допущенные врачом.

В группу зачисляются обучающиеся от 8 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются разновозрастные, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий, четвертый, пятый года обучения на основании тестирования их физической подготовленности.

Обучающиеся делятся на тренировочные группы, которые формируются из мальчиков и девочек с разницей в возрасте 2-3 года. В отдельных случаях в группу может быть принят обучающийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

### ***Отличительные особенности программы***

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

### ***Режим занятий и объем программы***

Программа «Волейбол» реализуется в течение 5 лет, общее количество учебных часов – 792.

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2023 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало первого года обучения – первый день третьей недели сентября.

Начало второго и последующих годов обучения – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2	Второй	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
3	Третий	36	144	4 раза в неделю по 1 часу
4	Четвертый	36	252	3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу

5	Пятый	36	252	3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу
---	-------	----	-----	--

### ***Особенности организации образовательного процесса***

ДООП «Волейбол» реализуется в форме традиционной модели, что подразумевает линейную последовательность освоения содержания программы в течение пяти учебных лет в одной образовательной организации.

### ***Уровневость программы***

Данная программа многоуровневая.

Первый год обучения относится к стартовому, ознакомительному уровню, что предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, а также минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания.

Второй и третий года обучения – базовый уровень, предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, а также гарантированно обеспечивают трансляцию целостной картины в рамках спортивно-физкультурной направленности программы «Волейбол».

Четвертый и пятый года обучения относятся к продвинутому уровню, что предполагает углубленное изучение содержания ДООП, в частности увеличение тренировок, что способствует повышению качества выступлений на соревнованиях.

***Формы обучения*** – индивидуально-групповая, коллективная.

***Виды занятий*** – физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

### ***Практические методы:***

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

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

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающиеся приобрели некоторые навыки игры.

Программа предусматривает дистанционные формы обучения:

- проведение видеотренировок через Zoom;

- проведение тренировок по волейболу в домашних условиях, в личном исполнении преподавателя;

- использование видеороликов по обучению игры в волейбол, скаченных из различных источников.

Для промежуточного и или итогового контроля педагог использует такие формы, как мастер-класс, практическое занятие и соревнование.

## 2. Цель и задачи

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры волейбол, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Задачи:**

#### *образовательные:*

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- сформировать здоровый образ жизни;

- изучить основы техники и тактики игры;

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

#### *развивающие:*

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта;

- развить креативные способности ребенка (мышление, умение предугадать тактику противника);

- содействовать правильному физическому развитию;

- развить физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

- развить специальные технические и тактические навыки игры;

- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

#### *воспитательные:*

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- способствовать развитию у учеников организаторских навыков;

- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикета).

### 3. Содержание

#### Учебный план

Содержание занятий	Период				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Основы знаний (всего часов)	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
1. Вводное занятие	1	1	1	1	1
2. Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1	1	1
3. Закаливание и здоровье	1	1			
4. История развития волейбола			1	1	1
5. Правила игры в пионербол	1				
6. Правила игры в волейбол		1	2	2	2
7. Комплекс ГТО	1	1	2	2	2
8. Итоговое занятие	1	1	1	1	1
Практические занятия (всего часов)	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>136</b>	<b>136</b>	<b>136</b>
Общая физическая подготовка	14	9	16	35	35
Специальная физическая подготовка	9	11	24	45	45
Техническая подготовка	32	32	68	105	105
Тактическая подготовка	3	4	12	25	25
Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях (всего часов)	8	10	16	32	32
Всего часов	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>252</b>	<b>252</b>

#### Содержание программы Содержание 1 года обучения

##### 1. Основы знаний (6 ч.)

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. История возникновения волейбола.

Правила игры в пионербол. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Техника безопасности во время летних каникул.

##### 2. Практические занятия (66 ч.)

##### Общая физическая подготовка (14 ч.)

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

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Прыжки: с места в длину, вверх, многократные с резиновыми кольцами.

Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Специальная физическая подготовка (9 ч.)*

Стойки и перемещения. перемещения в защитной стойке с перекатыванием волейбольных мячей по полу. Челночный бег в различных сочетаниях. Упражнения на координационной лестнице.

Подготовительные игры.

*Техническая подготовка (32 ч.)*

Овладение техникой передвижений и стоек: стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Перемещение с помощью ограничителя высоты.

Овладение техникой приема и передач мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; прием мяча сверху с отскоком от стенки; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах. Прием и передача мяча снизу, с набрасывания партнера. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и партнеру. Прием мяча снизу с помощью дощечек. Прием мяча снизу, с отскоком от стенки. Прием мяча снизу в «Сачок», с помощью палки-ограничителя.

Передача мяча, лежа на животе, перекатывая его в парах друг другу.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая в стенку с руки, в стенку с подбрасывания, через сетку вдоль зала, с расстояния 3-5 метров.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой в пол, с отскоком от стенки.

*Тактическая подготовка (3 ч.)*

Индивидуальные действия: выполнение перехода при игре в пионербол.

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



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

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

*Контрольные испытания (88 ч.)*

*Содержание 2 года обучения*

*1. Основы знаний (6 ч.)*

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Правила игры в волейбол. Техника безопасности в летние каникулы.

*2. Практические задания (66 ч.)*

*Общая физическая подготовка (9 ч.)*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения со скакалкой. На кистевых тренажерах.

Челночный бег в различных сочетаниях. Упражнения на координационной лестнице. Прыжки в длину с места. В высоту на тренажере «Прыгомер». Многократные прыжки с помощью резиновых колец. Передвижение в защитной стойке с помощью палки-ограничителя.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка».

*Специальная физическая подготовка (11 ч.)*

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

Упражнения на координационной лестнице, тренажере «Координация», имитация нападающего удара на тренажере «Прыгомер».

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад через плечо, перекаты на спину.

Подвижные и подготовительные к волейболу игры.

Передвижения в защитной стойке, одновременно перекатывая волейбольный мяч.

Имитация подачи на тренажере «Подача». Имитация подачи на резиновых жгутах.

Имитация выполнения нападающего удара через коврик, гимнастическую скамейку.

*Техническая подготовка (32 ч.)*

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега (имитация нападающего удара), с места; толчком одной с разбега, с места).

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите, с помощью ограничителя высоты.

Передача мяча, лежа на животе, перекатывая его в парах друг другу.

В парах сидя на полу, стоя на коленях. Стоя на ногах на месте и в движении.

Над собой, не выходя из круга.

Техника передачи двумя сверху над собой. Верхняя передача мяча в стенку, в парах. Техника приема мяча сверху в конус, с набрасывания партнера. Передачи мяча на тренажере «Блок обручей».

Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения через сетку вдоль зала. Техника приема мяча с падением: кувырком (назад, в сторону). Техника прямого нападающего удара в пол с отскоком от стенки.

Подача мяча: нижняя прямая на точность на тренажере «Блок обручей».

Обучение верхней прямой подаче.

Нападающие удары с тренажера «Атака», у стенки с отскоком от пола, через сетку с собственного набрасывания.

Нападающие удары на тренажере «Бьющая рука».

Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зону 3.

*Тактическая подготовка (4 ч.)*

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

3. Игра в пионербол с элементами волейбола с помощью закрытой сетки.

4. Игры в мини-волейбол.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, схемам.

6. *Контрольные испытания и соревнования (10 ч.)*

## *Содержание 3 года обучения*

### *1. Основы знаний (8 ч.)*

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Гигиенические требования. Правила волейбола. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Обязанности судей. ГТО – история комплекса и нормативами в ступени по своему возрасту. Техника безопасности во время летних каникул.

### *2. Практические задания (136 ч.)*

#### *Общая физическая подготовка (16 ч.)*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Упражнения на кистевых тренажерах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Бег. Бег с ускорением. Бег с препятствиями, в качестве препятствий используются набивные мячи, конусы. Упражнения на координационной лестнице. Многократные прыжки с помощью резиновых колец.

#### *Специальная физическая подготовка (24 ч.)*

Подвижные игры: различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Передвижения в защитной стойке с помощью тренажера «Ограничитель высоты».

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Многократные прыжки с помощью резиновых колец. На тренажере «Прыгомер», имитируя нападающий удар.

Упражнения с отягощением. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и

максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах и на тренажере «Подача». Подачи с максимальной силой у стенки (в стенку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках бутылочку с водой (до 1 кг). Прыжки через скамейку, имитируя нападающий удар.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения у стенки. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Упражнения для развития качеств, необходимых при игре в защите. Волейбольная акробатика: падение с перекатом на грудь («Рыбка»), кувырок через плечо вперед и назад, перекат на спину.

*Техническая подготовка (68 ч.)*

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Верхняя передача мяча в парах в движении в различных вариантах. Во встречных колоннах. В движении у стенки. Передачи мяча на тренажере «Блок обручей». Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Верхняя передача мяча в обруч на месте и в движении. Прием мяча с сопротивлением лыжного экспандера («Лошадка»). Прием мяча с перекатом на спину от сетки. Прием мяча с помощью кувырка через плечо.

Нападающий удар в пол, с отскоком от пола на месте и в прыжке. Имитация разбега через коврик и скамейку.

Нападающий удар через сетку по мячу, отскочившему от пола. С собственного набрасывания. Нападающий удар на тренажерах «Атака» и «Бьющая рука». Нападающий удар из зон 4 и 2 с высоких и средних передач.

Имитация верхней прямой подачи с ударом в ладонь. Подача через сетку.

Планирующая подача.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Перемещения в защитной стойке, используя тренажер «Ограничитель высоты, с последующим приемом мяча. Падение с перекатом на грудь («Рыбка»).

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Учебные игры с закрытой сеткой.

*Тактическая подготовка (12 ч.)*

Отработка быстрого переключения от нападающих действий к защитным и наоборот. Правильный выбор места для приема подач, нападающих ударов в зависимости от расположения партнеров. Взаимодействие с игроками своей и другой линии в расстановке 2-4. Выбор места для приема нападающих ударов в зависимости от действий блокирующих.

Умение взаимодействовать внутри и между линиями в каждой расстановке.

*Контрольные испытания и соревнования (16 ч.)*

*Содержание 4 года обучения*

1. *Основы знаний (8 ч.)*

Учебный план и тематическое планирование. История волейбола, игра как средство физического воспитания. Правила игры в волейбол и методика судейства на практике. ГТО – история комплекса и нормативы в ступени по своему возрасту. «Единая спортивная классификация» – знакомство с разрядными нормами по волейболу.

2. *Практические задания (136 ч.)*

*Общая физическая подготовка (12 ч.)* – наличие и подбор упражнений по общей физической подготовке.

Растяжка на полу, растяжка с волейбольными мячами, растяжка с набивными мячами. Растяжка у гимнастической стенки.

Бег в различных вариантах, челночный бег, бег с ускорением.

Упражнения с набивными мячами, на степах, со скакалками. Упражнения на кистевых тренажерах, подвесных перекладинах, скамейках и гимнастических стенках. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола.

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах.

Упражнения с подвесными канатами.

Прыжковые упражнения на тумбах, гимнастических стенках, с резиновыми кольцами.

*Специальная физическая подготовка (26 ч.)* – наличие и подбор упражнений для специальной физической подготовки волейболиста.

Перемещения в стойках волейболиста в различных вариантах. Упражнения на координационной лестнице. Акробатическая подготовка в сочетании с приемом мяча.

Многократные прыжки со скакалкой в различных вариантах. Передачи мяча, стоя на тренажере «Координация» в стенку и в парах друг другу.

Передачи и ловля набивных мячей, имитируя передачи мяча в волейболе.

Прыжки на тренажере «Прыгомер», имитируя нападающий удар.

Упражнения на тренажере для развития координации «Координация».

Имитация блокирования в парах и у стенки, у сетки вдоль зала.

Волейбольная акробатика – кувырки через плечо вперед и назад, перекуты на спину, падение с перекутом на грудь.

Упражнения с резиновыми жгутами.

Комбинированная полоса препятствий.

*Техническая подготовка (70 ч.)* – совершенствование технических приемов игры и применение их в игровых ситуациях.

Верхняя передача мяча, лежа на полу в стенку. Верхняя передача мяча над собой в прыжке, в прыжке партнеру или в стенку. Прием мяча сверху и снизу с сопротивлением лыжного экспандера «Лошадка». Прием мяча снизу, после перемещений влево-вправо, используя тренажер «Ограничитель высоты». Прием мяча сверху и снизу, после перемещений у стенки. Прием мяча сверху и снизу с перекутом на спину. Прием мяча снизу с перекутом на грудь («Рыбка»). После кувырка через плечо вперед.

Нападающий удар в пол, с отскоком от стенки в прыжке. Многократный на тренажере «Бьющая рука». Нападающий удар с собственного набрасывания с 4, 3 и 2 номеров. То же самое с батута.

С набрасывания партнера с 4, 3 и 2 номеров. Со второй линии.

Нападающий удар на точность выполнения.

Имитация блокирования у стенки, в парах. В парах по неподвижному мячу. Блокирование одиночное и групповое.

Верхняя прямая и планирующая подача. Обучение верхней прямой подачи в прыжке. Подачи мяча в заданную часть площадки. Подачи мяча на точность выполнения.

Учебные игры на закрытой сетке.

*Тактическая подготовка (12 ч.)*

Отработка умений быстро переключаться от нападающих действий к защитным и наоборот. Правильный выбор места для приема подач, нападающих

ударов в зависимости от расположения партнеров. Взаимодействие с игроками своей и другой линии в расстановке 2-4 и 1-5. Умение выбирать место для приема нападающих ударов в зависимости от действий блокирующих.

Умение взаимодействовать внутри и между линиями в каждой расстановке.

Поиск оптимальных вариантов перестроенная игроков при своих подачах.

*Контрольные испытания (16 ч.)*

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Контрольные нормативы в начале и конце учебного года.

*Содержание 5 года обучения*

*1. Основы знаний (8 ч.)*

Учебный план и тематическое планирование. История волейбола, игра как средство физического воспитания. Правила игры в волейбол и методика судейства на практике. ГТО – история комплекса и нормативы в ступени по своему возрасту. «Единая спортивная классификация» - знакомство с разрядными нормами по волейболу. История развития волейбола на Урале.

*2. Практические задания (136 ч.)*

*Общая физическая подготовка (8 ч.)* – наличие и подбор упражнений по общей физической подготовки.

Бег в различных вариантах, челночный бег, бег с ускорением. Упражнения с набивными мячами, на степях, со скакалками. Упражнения на кистевых тренажерах, подвесных перекладинах, скамейках и гимнастических стенках, на координационной лестнице.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола. ОРУ на месте, в движении, в парах. Упражнения на прыжковой дорожке и тумбах.

Упражнения с подвесными канатами.

*Специальная физическая подготовка (24 ч.)* – наличие и подбор упражнений для специальной физической подготовки волейболиста.

Перемещения в стойках волейболиста в различных вариантах, в том числе на координационной лестнице. Многократные прыжки со скакалкой в различных вариантах. Передачи мяча, стоя на тренажере «Координация» в стенку и в парах друг другу.

Волейбольная акробатика: перекаты на спину, кувырок через плечо вперед и назад, «Рыбка».

Передачи и ловля набивных мячей, имитируя передачи мяча. Прыжки на прыжковой лестнице и на разновысотных тумбах. Имитация подачи с резиновыми жгутами и на тренажерах «Подача».

*Техническая подготовка (72 ч.)* – совершенствование технических приемов игры и применение их в игровых ситуациях. Верхняя передача мяча, лежа на полу в стенку. Верхняя передача мяча над собой в прыжке, вперед и за голову. Прием мяча сверху и снизу с сопротивлением лыжного экспандера «Лошадка». Прием мяча снизу, после перемещений влево-вправо, с помощью тренажера «Ограничитель высоты». Прием мяча сверху и снизу, после перемещений у стенки. Прием нападающего удара после перемещений влево – вправо. Прием мяча сверху и снизу с перекатом на спину. Прием мяча снизу с перекатом на грудь («Рыбка»). После кувырка через плечо вперед и назад.

Нападающий удар в пол, с отскоком от стенки в прыжке. Многократный на тренажере «Бьющая рука», после кувырка вперед. Нападающий удар с собственного набрасывания с 4, 3 и 2 номеров в заданную часть площадки. С набрасывания партнера с 4, 3 и 2 номеров. Со второй линии. Нападающий удар на точность выполнения.

Имитация блокирования у стенки, в парах. В парах по неподвижному мячу. Блокирование одиночное и групповое.

Верхняя прямая и планирующая подача. Верхняя прямая подача в прыжке. Обучение планирующей подачи в прыжке. Подачи мяча в заданную часть площадки. Подачи мяча на точность выполнения.

Учебные игры с применением закрытой сетки.

*Тактическая подготовка (14 ч.)*

Отработка умения быстро переключаться от нападающих действий к защитным и наоборот. Правильный выбор места для приема подач, нападающих ударов в зависимости от расположения партнеров. Взаимодействие с игроками своей и другой линии в расстановке 2-4 и 1-5. Умение выбирать место для приема нападающих ударов в зависимости от действий блокирующих.

Умение взаимодействовать внутри и между линиями в каждой расстановке.

*Контрольные испытания (18 ч.)*

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Контрольные нормативы в начале и конце учебного года.



#### 4. Планируемые результаты

После окончания *первого года* обучения учащийся должен *знать*:

- расстановку игроков на площадке;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в пионербол;
- правильность счета по партиям;

*уметь*:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- играть в пионербол.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен

*знать*:

- расстановку игроков на площадке при приеме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счета по протоколу;

*уметь*:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять прием мяча сверху и снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зону 3;
- выполнять передачи мяча снизу и сверху над собой;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар в пол с отскоком от стенки.

После окончания *третьего года* обучения учащийся должен

*знать*:

- обязанности игроков на площадке;
- как вести игру в расстановках 2- 4;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

*уметь*:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное и групповое блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2;

- выполнять защитные действия с применением акробатических действий;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

После окончания *четвертого года* обучения учащийся должен *знать*:

- способы и принципы самостоятельной разминки;
- международные правила игры в волейбол;

*уметь*:

- самостоятельно выполнять разминку;
- выполнять судейство двухсторонней игры;
- выполнять планирующую подачу;
- выполнять нападающий удар со второй линии;
- выполнять нападающий удар по укороченной передаче;
- выполнять защитные действия, с применением акробатических действий;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

После окончания *пятого года* обучения учащийся должен *знать*:

- принципы игры с «либеро»;

*уметь*:

- принимать участие в игре с «либеро»;
- выполнять верхнюю прямую подачу в прыжке;
- в совершенстве владеть всеми техническими и тактическими навыками, полученными за предыдущие года обучения;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

## 5. Комплекс организационно-педагогических условий

### 5.1. Годовой календарный учебный график

Год обучения	Учебный год		Кол-во учебных недель	Праздничные дни и каникулы	Кол-во учебных часов	Режим занятий
	начало	окончание				
первый	11.09	31.05	36	04.11, 01-08.01, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05 Каникулы – в	72	2 раза в неделю по 1 часу
второй	01.09	31.05			72	2 раза в неделю по 1 часу
третий	01.09	31.05			144	4 раза в неделю

			соответствии с Образовательной программой ОО)		по 1 часу
четвертый	01.09	31.05		252	3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу
пятый	01.09	31.05	252	3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу	

## 5.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество изделий
г\п		
1.	Сетка волейбольная со стойками	1
2.	Мяч волейбольный	20
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	15
4.	Тележка для мячей	1
5.	Мяч теннисный	10
6.	Мяч резиновый	8
7.	Мяч футбольный	6
8.	Мяч баскетбольный	10
9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
10.	Скакалка гимнастическая	15
11.	Скамейка гимнастическая	4
12.	Эспандер резиновый ленточный	5
13.	Доска тактическая	1
14.	Степ - платформы	10
15.	Прыжковые тумбы	4
16.	Гимнастические маты	10
17.	Гимнастические коврики	15
18.	Табло	1
19.	Секундомер	1
20.	Музыкальный центр	1

## Нестандартное оборудование

№ п/п	Наименование тренажера	Количество изделий
1.	«Подача»	2
2.	«Координация»	2
3.	«Атака»	1
4.	«Бьющая рука»	1
5.	«Сачок»	3
6.	«Подвесные канаты»	1
7.	Блок обручей	7
8.	Батут	2
9.	Прыжковая лестница	1
10.	Ограничитель высоты передвижения	2
11.	Подвесной мяч	2
12.	Закрытая сетка	1
13.	Координационная лестница	2
14.	Палка ограничитель	6
15.	Резиновое кольцо	20
16.	Дощечки	10
17.	Прыгомер	1
18.	Кистевые тренажеры	2
19.	Подвесные перекладины	4
20.	Конусы	6
21.	Резинка (сетка) вдоль зала	1
22.	Экспандер резиновый ленточный	5

### **Информационное обеспечение:**

- ноутбук, планшет, видеоролики, музыкальный центр, видеокамера.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог ДО: *Матвеев Евгений Мартемьянович.*

Дата рождения: *01 января 1954 года.*

Образование: *высшее педагогическое.*

Название учебного заведения – *Свердловское педагогическое училище им. Горького (1976г) , Свердловский педагогический институт (1982 г).*

Специальность по диплому: *«Учитель физической культуры».*

Место работы: *МКОУ «Маминская средняя общеобразовательная школа», МАУ ДО «Центр дополнительного образования».*

Должности: учитель физической культуры, педагог дополнительного образования.

Категории: учитель физической культуры – высшая, педагог дополнительного образования – высшая.

Стаж педагогической работы: 48 лет.

Звания: учитель-методист, Почетный гражданин села Маминского, Почетный гражданин Каменского городского округа.

Образование и квалификация педагога, работающего по данной программе, соответствует обозначениям п. 2 таблицы Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **5.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы**

#### **Оценочные материалы**

*1 год обучения*

Сдача контрольных нормативов в начале и конце учебного года

*Девочки*

№ п/п	Содержание требований	Класс	
		2	3
1.	Челночный бег 5X6 м (с)	11,9 -12,2	11,5-11,8
2.	Прыжок в длину с места (см)	90-95	100-105
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5-7	8-9
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек. (раз)	7-9	8-10
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	4	6
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз)	2	4
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	4	8
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	3	7
9.	Нижняя прямая подача (раз, из 10)	1	3

### Мальчики

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		2	3
1.	Челночный бег 5X6 м (с)	11,1-11,3	10,5-10,8
2.	Прыжок в длину с места (см)	115-118	120-125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8-10	11-13
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	15-16	17-18
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	6	8
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз)	3	5
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	5	10
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	4	8
9.	Нижняя прямая подача (раз, из 10)	2	5

### 2 год обучения

1. Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года

### Девочки

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		4	5
1.	Челночный бег 5X6 м (с)	11,1-11,4	10,7-11,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	110-105	120-125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8-9	10-11
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек. (раз)	12-14	15-17
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	8	10
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз).	6	8
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	12	15
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	11	12
9.	Нижняя прямая подача (из 10 раз)	5	4

### Мальчики

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		4	5
1.	Челночный бег 5X6 м (с)	10,2-10,5	9,9-10,1
2.	Прыжок в длину с места (см)	125-130	133-138
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-20	21-22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек. (раз)	20-21	22-23
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	10	12
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз)	8	10
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	15	18
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	12	14
9.	Нижняя прямая подача (из 10 раз)	7	5

## 2. Соревнования по мини-волейболу.

*3 год обучения*

1.Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года

### Девочки

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		6	7
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (раз)	15	18
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (раз)	10	15
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	4	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	4	6
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	15	18
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	4	6
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,3-10,6	9,9-10,2
8.	Прыжок в длину с места (см)	130-140	140-150
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	18-20	21-22

10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	12-13	13-14
-----	--	-------	-------

#### Мальчики

№ п/п	Контрольные испытания	Класс	
		6	7
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (раз)	18	21
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (раз)	12	17
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	4	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	5	7
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	18	21
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	5	7
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,7-9,8	9,6-9,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	140-145	150-160
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	23-24	25-26
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18-19	20-21

2. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

#### 4 год обучения

1.Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

#### Девушки

№ п/п	Контрольные испытания	Класс	
		8	9
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (раз)	30	35



2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (раз)	15	20
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	5	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	6	7
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	15	20
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	8	12
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,6.-9,8	9,3-9,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	150-.160	160-170
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	21-22	23-24
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13-14	14-15

#### Юноши

№ п/п	Контрольные испытания	Класс	
		8	9
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (раз)	35	40
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (раз)	18	23
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	6	7
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	7	8
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	20	25
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	10	14
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,3-9,4	9,1-9,2
8.	Прыжок в длину с места (см)	180-190	195-210
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	27-28	28-29

10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	22-23	23-24
-----	--	-------	-------

2.Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

#### 5 год обучения

#### 1.Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года Девушки

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		10	11
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (раз)	38	42
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (раз)	25	30
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	7	8
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, в заданную часть площадки, из 10 попыток (раз)	6	7
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	22	25
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	14	16
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,0-9,2	98,7-8,9
8.	Прыжок в длину с места (см)	170-175	180-185
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	25-26	27-28
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	17-18	18-19

#### Юноши

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		10	11
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (раз)	43	45

2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (раз)	25	28
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	8	9
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	8	9
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	28	33
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	15	18
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	8,7-8,8	8,6-8,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	215-220	225-230
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	31-32	32-33
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	26-27	28-29

2. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

## **6. Список литературы.**

### ***Литература для педагога:***

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413).
2. Волейбол в школе: Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1976.
3. Железняк Ю. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). М.: Физкультура и спорт, 1965.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Кулянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 134 с.
6. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. 864 с.: ил.

(Профессия – тренер).

7. Матвеев Е.М. Волейбол как средство физического воспитания: Авторская программа для общеобразовательных школ. 1997 г.

***Литература для обучающихся:***

1. Волейбол. Шаги к успеху / Барбара Л. Бонни Джилл Фергюсон; пер. с англ. М.: ООО «Издательство «Астрель», 2004.
2. Оинума С. Уроки волейбола /Пер. с яп.; предисл. О.С. Чехова. М.: Физкультура и спорт, 1985.

## Модуль №4. Спортивно-оздоровительное воспитание

**Цель** – формирование приверженности принципам здорового образа жизни, убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой.

### **Задачи:**

- формировать представление у обучающихся представление об единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического;
- формировать понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развивать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, неприятие вредных привычек.

### **Рабочая программа воспитания объединения «Волейбол»**

1. Деятельность объединения имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обучающиеся имеют возрастную категорию от 8 до 18 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

**Цель воспитания** – формирование социально активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи воспитания** – способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

**Результат воспитания** – предоставить каждому занимающемуся в объединении «Волейбол», возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я»;

- обогащать опыт общения, учиться понимать других;

- приобщение к культуре, овладение определенной культурой знаний, норм и навыков, благодаря которым человек может трудиться, выполнять общественные функции и нести вытекающую отсюда социальную ответственность.