

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский монтажный техникум»

Принято на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2024г.
протокол № 1



Утверждаю
Директор ОБПОУ «КМТ»
Пархоменко А.В.
Приказ от «30» 08 2024г.
№ 204/1-асч

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год (360 часов)

Составитель:

Макаров Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	2
2.1. Пояснительная записка.....	2
2.2. Объем Программы.....	3
2.3. Цель.....	3
2.4. Задачи.....	4
2.5. Содержание Программы.....	4
2.6. Планируемые результаты.....	7
3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	8
3.1. Календарный учебный график.....	8
3.2. Учебный план.....	8
3.3. Оценочные материалы.....	9
3.4. Формы аттестации.....	9
3.5. Методическое обеспечение.....	10
3.6. Условия реализации.....	12
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	13
5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	14
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15
7. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	16
Приложение 1.....	16
Календарно-тематическое планирование:.....	16
Приложение 2.....	27
Материалы для проведения мониторинга:.....	27

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

2.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база:

Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 № 996-р.,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 № 678-р;

Постановление Правительства Российской Федерации от 1 1.1 0.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)).

- *направленность программы* - физкультурно-спортивная.

- *актуальность программы.*

Укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших задач социально – экономической политики нашего государства. Созданная в РФ нормативно – правовая база перспективного развития образования в стране, в частности ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования» регламентируют физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития обучающихся, формирования ЗОЖ.

В связи с чем внедрение программ дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности, в том числе по волейболу, обеспечивает решение поставленных задач в условиях ОБПОУ «КМТ» по выявлению, развитию и поддержке подростков, мотивированных к физической культуре и выбранному виду спорта.

Суть и целевые установки командной игры в волейбол способствуют гармоничному физическому развитию, координации движения подростков, так как вовлекают в работу почти все группы мышц, обостряют внимание и реакции.

Соревновательность и «командный дух» создают мощный эмоциональный фон для мотивации к совершенствованию спортивного мастерства, способствуют формированию волевых качеств, уверенности в себе, навыков общения и, в целом, социализации молодых людей в обществе.

Программа направлена на:

- 1)-укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности следить за своим физическим состоянием;
- 2)-выявление талантливых молодых людей, обеспечение их дальнейшего участия (после 18 лет) в спортивном клубе ОБПОУ «КМТ»;
- 3)-профилактику девиантного поведения;
- 4)-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании.

- *отличительные особенности программы:* новизна в том, что благодаря разноуровневости, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься выбранным видом спорта.

Уровневое обучение для преподавателя – это возможность организовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечив ситуацию успеха. Студенты не могут максимально использовать свой потенциал на предположенных уровнях.

- *уровень программы:* базовый; зачисление обучающихся происходит на основе добровольности с учетом возможностей каждого, выявленных на ознакомительном этапе.

- *адресат программы:* обучающиеся техникума в возрасте от 15 до 18 лет.

- *объем и срок освоения программы.*

Программа рассчитана на 1 год обучения объемом – 360 часов,

-*режим занятий:*

40 недель, по 3 занятия длительностью 3 часа, всего 9 часов в неделю.

Продолжительность учебного часа - 45 минут.

- *форма обучения* – очная.

- *язык обучения* – русский.

- *формы проведения занятий* – групповые.

- *особенности организации образовательного процесса:*

форма реализации программы – традиционная.

2.2.Объём Программы

Объём программы составляет 360 часов.

2.3.Цель

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе овладения техникой игры в волейбол.

2.4.Задачи

- укрепление позиций молодежи в выборе ЗОЖ;
- воспитание личностных качеств обучающихся (самообладания, настойчивости, воли к победе, целеустремленности, справедливости) при освоении игры и на примерах отечественного и мирового спорта;
- обеспечение систематичности и последовательности в освоении обучающимися двигательных навыков для овладения техникой игры в волейбол, знаниями правил игры, техники безопасности;
- организация участия обучающихся в соревнованиях, спортивных олимпиадах, НПК по ЗОЖ для публичной демонстрации своих достижений;
- содействие развитию студенческого спорта в техникуме с учетом его социальной и образовательной функции;

2.5.Содержание Программы

Таблица 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	214	2	212	• Зачет • Входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	84	2	82	• Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техника – тактическая подготовка	50	2	48	• Наблюдение за выполнением заданий (игрой), результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	• Тестирование • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке физического состояния, режима дня, питания • наблюдение за коммуникативными навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в	По планам соревнований			Индивидуальная

	соревнованиях				результативность игроков, самооценка
	Всего:	360	7	353	

-Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Совершенствование 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 и др. Эстафета. Спортивные игры, профилактика травматизма.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Роль спорта в общекультурном, физическом и социальном развитии человека. Олимпийские и параолимпийские игры.

Значение основы анатомо-физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, пищеварительной, дыхательной) их взаимодействие, возможности и условия их поддержания во время физических нагрузок.

Нормы ЧДД, ЧСС, простейшие приёмы восстановления, рефлексия дыхания.

Практика: Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения направленные на развитие выносливости и быстроты реакции, упражнения с набивными мячами, отжимания от стены на пальцах рук, прыжки с утяжелением, упражнения со штангой.

Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов.

Подвижные (подводящие) и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача, смена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики игровых действий.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передача 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 приёмов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заднюю часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Приём снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Приём мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования.
26. Приём снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4)
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передача мяча в тройках (зоны 4-5-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой, сверху и снизу поочередно.
35. Многократные чередования приёмов мяча сверху и снизу.
36. Многократные передачи мяча над собой в движении.
37. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
38. Совершенствование техники приёмов мяча.
39. Совершенствование техники выполнения подачи.
40. Одиночное блокирование.
41. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку).
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приёме подачи, выбор способа приёма – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приёме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (приём, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приёме подачи, при системе игры «Углом вперёд».

7. Приём в падении, техника безопасности при приёме мяча.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия.

Теория. Роль закаливания, методы.

Режим дня и питания.

Понятие о рациональном питании. Жиры, белки, углеводы как энергетические и пластические субстраты. Приёмы пищи, объём, калорийность питания с учётом физических нагрузок. Понятие о регуляции и поддержания эмоционально-психического состояния, роли сна, отдыха как профилактики утомления.

Практика. Специальные упражнения для отдыха, проведение рефлексии в конце тренировочного занятия, восстановление физиологических параметров (ЧДД, ЧСС).

Роль и место в структуре практического занятия, тренировки. Оценка физического состояния при нагрузке, обоснование рекомендаций по восстановлению дыхания, расслаблению мышц, сохранения волевых качеств.

Раздел 5. Судейская практика.

В процессе обучения и соревнований обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- Освоить терминологию, принятую в волейболе.
- Владеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт.
- Уметь подготовить места проведения занятий и соревнований.
- Принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощённым правилам).

Раздел 6. Контрольные нормативы.

Теория.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

2.6. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год, базовый	04.09.24	30.06.25	40	120	360	1,5 - 3 часа	14	24.06.25-30.06.25

3.2. Учебный план

-Учебный план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	214	2	212	<ul style="list-style-type: none"> • Зачет • Входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	84	2	82	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техника – тактическая подготовка	50	2	48	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за выполнением заданий (игрой), результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке физического состояния, режима дня, питания • наблюдение за коммуникативными навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировок			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в	По планам соревнований			Индивидуальная

	соревнованиях				результативность игроков, самооценка
	Всего:	360	7	353	

3.3.Оценочные материалы

1. Входной контроль: контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом.
2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП по завершении стартового уровня программы.
3. Тестовые задания для контроля теоретических знаний по завершении стартового уровня.
4. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговая аттестация).
5. Тестовые задания для итогового контроля теоретического материала по программе.
6. Перечень тем для выполнения творческого задания.

Участие в соревнованиях:

1. Спартакиада техникума соревнования;
2. Муниципальные соревнования по волейболу среди образовательных организаций г. Курска;
3. Соревнования среди ВУЗов, ССУЗов Курска и Курской области.

3.4.Формы аттестации

Для систематической оценки степени и уровня освоения обучающимися программы предусмотрены:

1. Входной контроль (на первом занятии).
2. Текущий контроль (систематически).
3. Промежуточный контроль по всем разделам учебного плана.
4. Итоговый контроль (проводится на последней неделе во время занятий).

Для всех видов физической подготовки используются контрольные нормативы, утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов используются тестовые задания, практикоориентированные задания по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований, творческие задания (дифференцированные в зависимости от уровня сложности) для текущего и промежуточного контроля.

Среди творческих заданий:

- рефераты, презентации, видеоролики по ЗОЖ;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
- участие обучающихся в НПК различного уровня, спортивных олимпиадах.

Все задания рассматриваются на заседании ЦМК и утверждаются на заседании методического совета.

Текущий контроль выполняет обучающую и корректирующую функции в значительной степени.

Формы отслеживания фиксации и демонстрации образовательных материалов:

- протоколы соревнований;

- фиксированные результаты контрольных нормативов, результатов тестирования;
- дипломы, грамоты;
- презентации, видеоролики;
- рефераты.

3.5. Методическое обеспечение

В соответствии с направленностью содержания программы основными формами проведения занятий являются:

- Комбинированные с включением 1-го часа теории в общую продолжительность занятия.
 - Практические занятия.

Всего на курс обучения 7 комбинированных занятий, где теоретическая учебная информация реализуется в лекционной форме.

Методы обучения: словесный, объяснительно иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Средствами обучения для этого являются презентации, фрагменты учебных видеофильмов, образцы тканей для спортивной одежды, анатомические муляжи, демонстрация условий, являющихся причиной травматизма и др.

Лекции не предусматривают проведения контроля занятий.

Практические занятия - практическая часть комбинированных занятий подразделяется на:

- занятия по углублению знаний и умений;
- занятия по обобщению и систематизации знаний и умений;
- занятия по контролю знаний и умений.

Методы для освоения ОФП, СФП, техники игры: практический, игровой.

Средства обучения: спортивный инвентарь, видеозаписи игр в волейбол.

Структура практических занятий традиционная.

- 1-я часть – подготовительная (20 % занятия);
- 2-я часть – основная (55-60 % занятия);
- 3-я часть – заключительная (10-15 % занятия).

Подготовительная часть включает построение, рапорт старосты, постановку целей, разъяснение порядка проведения занятия, закрепление и текущий контроль знаний.

Именно в этой части занятия проводится краткий опрос, тестирование, решаются ситуационные задачи по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований и др. (формы контроля определяет и контролирует преподаватель)

На этом этапе заслушиваются реферативные учебно-исследовательские задания по пропаганде здорового образа жизни, например, на уровне семьи и близкого окружения, обоснование комплексов упражнений для определённых групп мышц с опорой на анатомию.

Подобные задания обеспечивают практическую значимость теоретических знаний, не требуют значительных временных затрат (5-7 мин., макс. 10 мин.). Выполняют воспитательные и развивающие задачи.

Методы: частично-поисковый, исследовательский, проблемный, ИКТ.

Основная часть: полностью посвящена выполнению комплексов ОФП, СФП, ТТП, игре в волейбол.

Здесь важны личный пример и мастерство преподавателя. Наблюдение и своевременная коррекция выполнения упражнений – основа достижения результата, текущего контроля умений. Возможны минутные перерывы для оценки физического состояния (само – и взаимооценка). Длительные перерывы отвлекают и снижают темп занятия.

Заключительная часть необходима для снижения физической нагрузки, рефлексии, совместного подведения итогов, резюме преподавателя.

Самооценка и взаимооценка обучающихся своих достижений, роли в команде, психологического настроения, уровня общения, разбор конкретных ситуаций для дальнейшего их предупреждения, является сутью и содержанием заключительной части занятия, средством для воспитания личностных качеств.

Методы воспитания на занятиях:

- *убеждение*:

- личным примером преподавателя, обучающихся групп;
- акцентированием внимания на успехах и достижениях обучающихся;
- демонстрацией перспектив приобретения достойной физической формы;
- организацией индивидуального подхода.

- *поощрение и стимулирование*:

- публичное оглашение результатов (турниры, соревнования различного уровня);
- благодарственные письма родителям;
- приглашение родителей на соревнования и занятия;
- экскурсии и поездки команды с преподавателем;
- материальное поощрение в виде повышенной стипендии, премирования, подарков и др.

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ, выявление наиболее подготовленных студентов. Беседа, тестирование, вопрос-ответ, презентации Диагностическое анкетирование
2.	Основы личной гигиены, гигиенические требования	Объяснение основных норм и правил личной гигиены Беседа, рассказ, личный пример преподавателя Презентации, творческие задания.

3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Показ на личном примере соблюдение техники ТБ во время игры, в случаях падения (в игровых моментах) и т.п. Наглядный показ, беседа, Блиц-опрос
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические скакалки, набивные мячи, гантели) Практические занятия Работа в парах, самостоятельная работа
5.	Упражнения направленные на повышение физических качеств игроков	Волейбольная площадка, волейбольные мячи Практические занятия Учебная двусторонняя игра
6.	Соревнования, игровой опыт, товарищеские игры	Волейбольная площадка Практические занятия Учебная двусторонняя игра

3.6. Условия реализации

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивная база: спортивный зал с баскетбольной и волейбольной площадкой; раздевалка, душевые; зал атлетической гимнастики; зал фитнеса.
- Спортивное оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, набивные мячи, гимнастические маты; форма спортивная, мячи для большого тенниса, скакалки, секундомеры, координационные лестницы, фишки и конусы, шведская стенка, гимнастические скамейки.

Информационное обучения:

- Аудио и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеоматериалов, ноутбук.

Кадровое обеспечение:

- Преподаватель дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе овладения техникой игры в волейбол.

Задачи воспитания:

1. формировать систему базовых ценностей личности;
2. приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
3. формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
4. формировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Формы и содержание программы:

1. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
2. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
3. проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии волейболом.

Планируемые результаты программы:

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 4

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	«Знаменитые спортсмены»	Беседа	Сентябрь, Спортивный зал	Макаров А.М.
2.	ЮЗГУ-(Атом)Курск-Динамо Краснодар	Соревнования по волейболу	Октябрь, Спортивный зал ЮЗГУ	Макаров А.М.
3	ЮЗГУ-(Атом)Курск-Енисей	Соревнования по волейболу	Октябрь, Спортивный зал ЮЗГУ	Макаров А.М.
4.	«Здоровье и ЗОЖ»	Конкурсная программа	Ноябрь, Спортивный стадион	Макаров А.М.
5.	ВК «ВИКТОРИЯ»	Товарищеская игра	Ноябрь, Спортивный зал «КМТ»	Макаров А.М.
6	«Спортивная студенческая ночь»	Игровая программа	Январь, «Губернаторский каток»	Макаров А.М.
7	«День защитника Отечества»	Спортивный праздник	Февраль, Спортивный зал «КМТ»	Макаров А.М.
7.	Соревнования по волейболу	Соревнования	Апрель	Макаров А.М.
8.	«Вредные привычки и их профилактика»	Беседа	Апрель Спортивный зал «КМТ»	Макаров А.М.
9	Соревнования по волейболу	Соревнования	Май	Макаров А.М.
10.	«Всемирный день без табака»	Игровая программа	Май, Спортивный стадион	Макаров А.М.
10.	«Спорт-формула жизни»	Соревнования по волейболу	Июнь, «Боева дача»	Макаров А.М.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки, 2019. – 176 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.В. Савина, А.В.Беляев. - Москва: Физкультура, образование, наука, 2018. – 368 с
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2018. – 77 с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Учитель, 2020. – 251 с.
5. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе: Спортивная литература / Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 135 с.
6. Андриади И.П. Основы педагогического мастерства. М., 2009
7. Скакун В.А. Основы педагогического мастерства: уч. пособие: - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2018.
8. Якушева С.Д. Основы педагогического мастерства: учебник для студентов сред. проф. учеб. заведений. М.: Издательский цент «Академия», 2018.
9. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
10. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
11. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ автор составитель А.Н. Каинов. - Изд.2-е.- Волгоград: Учитель,2013г.
12. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
13. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974.
14. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
15. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
16. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
17. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. –М.- 1961.
18. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт,1978.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.:Физкультура и спорт, 1965.
20. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
21. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
22. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
23. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
24. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
25. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
26. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –Нижевартовск, 2001.
27. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

7.ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование:

Таблица 5

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Введение. Техника безопасности.	3	лекция	Спортивный зал
2	История развития волейбола.	3	лекция	Спортивный зал
3	Краткие сведения об анатомии человека.	3	лекция	Спортивный зал
4	Питание.	3	лекция	Спортивный зал
5	Профилактика травматизма при занятиях волейболом.	3	лекция	Спортивный зал
6	Физические способности человека.	3	лекция	Спортивный зал
7	Сдача нормативов.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
8	Общая физическая	3	Практическое	Спортивный

	подготовка.		е занятие	й зал
9	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
10	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
11	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
12	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
13	Тактико-технические действия	3	Практическое занятие	Согласно плана
14	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
15	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
16	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
17	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
18	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал

	мяча.			
19	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
20	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
21	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
22	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
23	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
24	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
25	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
26	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
27	Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
28	Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал

	мяча.			
29	Технические приемы мячом. с	3	Практическое занятие	Спортивный зал
30	Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал
31	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал
32	Общая физическая подготовка	3	практика	
33	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал
34	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал
35	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал
36	Технические приемы защите в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
37	Технические приемы защите в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
38	Технические приемы защите в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
39	Технические приемы защите в	3	Практическое занятие	Спортивный зал

40	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
41	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
42	Тактико-технические действия	3	Практическое занятие	Согласно плана
43	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
44	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
45	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
46	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
47	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
48	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
49	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
50	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
51	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
52	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал

53	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
54	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
55	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
56	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
57	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
58	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
59	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
60	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
61	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
62	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
63	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал

64	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
65	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
66	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
67	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
68	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
69	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
70	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
71	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
72	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
73	Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал

74	Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал
75	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
76	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
77	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
78	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
79	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
80	Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал
81	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
82	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
83	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
84	Технико-тактические действия	3	Участие в мероприятиях.	Согласно плана

85	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
86	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
87	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
88	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
89	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
90	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
91	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
92	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
93	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
94	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
95	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
96	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
97	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал

98	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
99	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
100	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
101	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
102	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал
103	Технико-тактические действия	3	Участие в мероприятиях.	Согласно плана
104	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
105	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
106	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
107	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал
108	Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал

109	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
110	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
111	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
112	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
113	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
114	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
115	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
116	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
117	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
118	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
119	Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал
120	Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал
		Всего: 360		

Приложение 2

Материалы для проведения мониторинга:

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами. Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Волейбол».

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу

Техника выполнения данных передач, конечно, разная. Однако общая схема формирования двигательного навыка одинакова. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих передач.

1. Имитация положения рук, кистей в передаче двумя руками сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратить внимание на правильность.
2. В парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!
3. В парах. 1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.
4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.
5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-ой выполняет передачу.
6. Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».
7. В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное – своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.
8. В парах – передачи с 1-й промежуточной передачей себе.
9. Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.
10. В парах – передачи через сетку.
11. Передачи над собой 10-15-20 раз.
12. Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.
13. Передачи над собой
 - не выходя из баскетбольного круга
 - не делая более 1 шага (выпада) в сторону
 - не сходя с места

В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренги, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

Нижняя прямая подача

Техника выполнения: выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди.левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5 м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела

переносится на впередистоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу
 - неправильное подбрасывание мяча.
 - отсутствие зрительного контроля.
 - кисть не напряжена.
2. Мяч не долетает до сетки
 - кисть расслаблена.
 - медленный удар по мячу.
 - нет переноса тяжести тела вперед при ударе.
3. Мяч не попадает в площадку
 - неправильное (неточное) подбрасывание
 - рука не вытягивается в направлении полета мяча

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
7. Выполнение подачи из-за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.

Примерные вопросы для контрольных работ по разделу «Волейбол»

Правила соревнований изучаются в ходе учебных занятий как теоретическая «пятиминутка», так и непосредственно на учебных играх. Ближе к окончанию раздела «Волейбол» проводится контрольная работа по правилам соревнований. Ниже на некоторые вопросы приводятся ответы с комментариями.

1. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?
2. Мяч после удара противника коснулся рук двух блокирующих. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника.
3. Какие требования существуют к удару (касанию) мяча? см.п.9.2. «характеристики удара» (мяч должен быть ударен, а не схвачен и (или) брошен)
4. Каков состав команды в волейболе? Сколько человек должно участвовать в игре?
5. Опишите позиции игроков на площадке до подачи и после подачи. Учитывайте что: поз.1- задний правый, поз. 2 передний правый, поз.3- передний центральный, поз.4-передний левый, поз.5- задний левый, поз.6- задний центральный.
6. Опишите, как должна происходить замена игроков.
7. Какие существуют ограничения замены?
8. Когда мяч считается в площадке?
9. Что такое подача? Какие к ней существуют требования? (хотя бы 4 шт)
10. Что такое атакующий удар?
11. В каких случаях может атаковать игрок задней линии
12. Что такое блокирование?

13. Что такое состоявшийся блок и коллективный блок?
14. Что такое тайм аут? Его продолжительность.
15. Кто такой игрок «либеро»?
16. Каковы разрешенные действия «либеро»?
17. Каковы запрещенные действия «либеро»?
18. Каков размер игровой площадки. Название линий на площадке,
19. Для чего служит волейбольная антенна?
20. Входят или не входят линии в размер площадки? Если мяч коснулся 1 мм линии, то он «в площадке» или «аут»?

Контрольные нормативы (тесты)

Обоснование контрольных нормативов (тестов)

В качестве критериев подготовленности студентов выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, и, как результата, овладение определенным уровнем двигательных навыков в волейболе.

Предлагается пользоваться упражнениями и требованиями варианта, где предъявляются более высокие (по сравнению со школьными) требования к уровню овладения техническими действиями в волейболе. Тем самым,

-ставятся посильные цели перед каждым студентом, одновременно не допуская падения интереса вследствие легко выполнимых нормативов (тестов),

-позволяет добиваться именно факторы сдвига в уровне овладения техническими действиями в волейболе

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Таблица 6

Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 100м (сек.)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	–	–	–	9,45	11,10	12,25
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,20	14,10	15,20	–	–	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	235	213	192	188	173	157
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	8	–	–	–
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	–	–	–	20	14	10