

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояржская детско-юношеская спортивная школа»**

Программа рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждена:  
Приказ № 117 от 31.08.2022 г.

**02-16**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Акульшин А.А. – тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	9
Учебный план	
для спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения.....	10
Учебный план	
для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения.....	11
Учебный план	
для спортивно-оздоровительных групп 3-го года обучения.....	12
Учебный план	
для спортивно-оздоровительных групп 4-го года обучения.....	13
Содержание программы.....	14
Программный материал первого года обучения (СОГ).....	14
Программный материал второго года обучения (СОГ).....	16
Программный материал третьего года обучения (СОГ).....	18
Программный материал четвертого года обучения (СОГ).....	20
Методическое и информационное обеспечение программы.....	23
Рабочая программа воспитания.....	24
Календарный план воспитательной работы.....	27
Список использованной литературы.....	30

### **Пояснительная записка.**

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, ред. «Просвещение», 1986 г. В программе модифицировано количество часов в учебно-тематическом планировании и содержание программы по годам обучения. Так же изменен срок реализации программы, данная программа рассчитана на 4 года обучения. Обновлено содержание разделов программы в соответствии с современными требованиями и актуальными методами и формами работы.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой физкультурно-спортивной направленности. Данная образовательная программа рассчитана на 4 года обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся (мальчиков и девочек) в возрасте от 8 до 17 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа в год (42 учебные недели). Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий. Данная программа рассчитана как на мальчиков, так и на девочек.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники (2 занятия по 30 минут с периодичностью 3 раза в неделю). Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

### **Календарный учебный график.**

<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов в год</b>	<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>Режим занятий в неделю</b>
1 сентября	30 июня	42	252	6	3 раза по 2 академических часа

Реализация данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часы) и качественных (нормативные требования) показателях.

Все указанные выше разделы представлены на каждом году обучения. Следует отметить, что на каждом году обучения изменяется распределение нагрузки (часов) по разделам, в сторону увеличения доли практических тренировочных занятий.

### **Актуальность и новизна программы.**

На протяжении последних лет ухудшается состояние здоровья населения Российской Федерации, о чем свидетельствует медицинская статистика. Особенно

актуально стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья детей, ведь именно с детства необходимо закладывать основу здорового образа жизни и укреплять здоровье подрастающего поколения.

Одним из путей решения данной проблемы является активизация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях. Прежде всего, это повышение двигательной активности обучающихся, которая не должна ограничиваться только уроками физической культуры. Дети должны активно заниматься спортом во второй половине дня: в спортивных секциях, кружках, объединениях, чему должна предшествовать целенаправленная работа по привитию интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Цели и задачи.**

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у учащихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Волейбол». Основой подготовки обучающихся по программе является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим дополнительной общеобразовательной программой ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение технике игры в волейбол;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в защите и нападении;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация спортивной игры «Волейбол».

### **Ожидаемые результаты.**

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по волейболу обучающиеся должны освоить технику перемещений и стоек, технику подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающих ударов, основы тактических действий в нападении и защите, технику игры в защите и нападении, теоретические знания об истории спорта и волейбола, об основах физиологии и техники безопасности, правила игры «Волейбол»; должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

### **Критерии оценки результативности реализации программы.**

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Тестирование по общей физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места;
2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с.  
(Подтягивание на перекладине).

Тестирование по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м (5х6м);
2. Бег 92 м. с изменением направления движения.

Тестирование по технической подготовленности:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4;
2. Подача на точность;
3. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.).

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимися делается вывод об освоении ими программного материала.

### Контрольные нормативы.

#### ДЕВУШКИ:

	п/п	Упражнения:	8-9 лет	10 лет	11 лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	135	140	150
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	9	10	12
СФП	1	Бег 30 м (5хбм), сек	12,7	12,5	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,5	32,0	31,7

	п/п	Упражнения:	12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17- лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	155	160	160	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	13	14	15	17
СФП	1	Бег 30 м (5хбм), сек	12,1	11,9	11,7	11,5
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,5	31,0	30,5	30,0

#### ЮНОШИ:

	п/п	Упражнения:	8-9 лет	10 лет	11 лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см);	140	145	160
	2	Подтягивание на перекладине	2	3	4
сфл	1	Бег 30 м (5хбм), сек.	12,7	12,5	12,3
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31. 6	31,0	30,5

	п/п	Упражнения:	12 лет	13-14 лет	15-16лет	17- лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	5	5	6	8
СФП	1.	Бег 30 м (5хбм), сек	11,8	11,6	11,3	11,1
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30,0	29,5	29,0	28,5

**Контрольные нормативы по технической подготовке.  
(юноши и девушки)**

№ п/п	Упражнения (виды испытаний):	8-12 лет	13-17 лет
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2	3
2	Подача на точность	2	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.)	2	3

Так же о результативности реализации программы можно судить по результатам участия обучающихся в соревнованиях различного уровня.

**Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 20 вопросов. Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 17 вопросов – для детей в возрасте 15-17 лет; на 15 вопросов – для детей в возрасте 11-14 лет; на 13 вопросов – для детей в возрасте 8-10 лет.

**Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:**

**1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

- а) США
- б) Канаде
- в) Японии
- г) Германии

**2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

**3. "Либеро" в волейболе - это ...**

- а) Игрок защиты
- б) Игрок нападения
- в) Капитан команды
- г) запасной игрок

**4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- а) Произвольно
- б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки
- г) По указанию тренер

**5. Волейбольная площадка имеет размеры:**

- а) 18м на 8м
- б) 18м на 9м
- в) 19м на 9м
- г) 20м на 10м

**6. Принимать подачу в волейболе имеет право .....**

- а) Любой играющий
- б) Только «либеро»
- в) Только №2, 5, 4
- г) Только № 1,3,6 . .

**7. В пятой партии (тай брейк) счет идет до .....с разницей в 2 очка.**

- а) 20 очков
- б) 16 очков
- в) 15 очков
- г) 25 очков

**8. Антенны считаются частью волейбольной сетки и .....**

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода.
- б) ограничивают высоту атаки
- в) используются для красоты
- г) используются для установки видео камер.

**9. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

**10. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**11. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**12. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**13. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч**

**немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

**14. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**15. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

**16. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

**17. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

**18. Где выполняется подача мяча?**

- а) с площадки;
- б) из-за лицевой линии;
- в) со штрафной линии.

**19. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?**

- а) 1;
- б) 2 ;
- в) 3.

**20. Передача мяча начинается с:**

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

#### **Материально-технические условия реализации программы.**

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

- Спортивный зал с площадкой для волейбола 9×18 – 1 шт.
- Стенка гимнастическая - 8 шт.
- Коврик гимнастический - 8 шт.
- Скамейки гимнастические - 2 шт.
- Обручи гимнастические - 5 шт.
- Скакалки гимнастические - 5 шт.



- Сетка волейбольная - 1 шт.
- Мячи волейбольные - 15 шт.
- Стойки волейбольные – 1 комплект.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	Формы аттестации и контроля
1	<b>Специальная физическая подготовка</b>	70	80	85	84	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения	45	40	30	30	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
3	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Стойки и перемещения, передачи мяча Прием мяча Подача мяча Техника нападения Техника защиты Тактические действия игроков на площадке Командные действия Индивидуальные действия	90	94	100	105	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
4	<b>Теоретическая подготовка</b> Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль Инструктаж по ТБ	20	13	10	6	Устный опрос

	Правила игры					
5	Контрольные игры и соревнования	15	15	15	15	-
6	Контрольные испытания	4	4	4	4	-
7	Воспитательная работа	8	6	8	8	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	

**Учебный план  
для спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Специальная физическая подготовка</b>	70	4	66	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения	45	2	43	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
3	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Стойки и перемещения, передачи мяча Прием мяча Подача мяча Техника нападения Техника защиты Тактические действия игроков на площадке Командные действия Индивидуальные действия	90	4	86	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
4	<b>Теоретическая подготовка</b>	20	20		Устный опрос

	Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль Инструктаж по ТБ Правила игры				
5	Контрольные игры и соревнования	15	1	14	-
6	Контрольные испытания	4		4	-
7	Воспитательная работа	8	6	2	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>37</b>	<b>215</b>	

**Учебный план  
для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теори я	Практика	
1	<b>Специальная физическая подготовка</b>	80	1	79	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения	40	1	39	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
3	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Стойки и перемещения, передачи мяча Прием мяча Подача мяча Техника нападения Техника защиты Тактические действия игроков на площадке	94	2	92	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)

	Командные действия Индивидуальные действия				
4	<b>Теоретическая подготовка</b> Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль Инструктаж по ТБ Правила игры	13	13		Устный опрос
5	Контрольные игры и соревнования	15	1	14	-
6	Контрольные испытания	4		4	-
7	Воспитательная работа	6	5	1	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>23</b>	<b>229</b>	

**Учебный план  
для спортивно-оздоровительных групп 3-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теори я	Практика	
1	<b>Специальная физическая подготовка</b>	85	2	83	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения	30	2	28	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
3	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Стойки и перемещения, передачи мяча Прием мяча Подача мяча Техника нападения Техника защиты	100	2	98	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных

	Тактические действия игроков на площадке Командные действия Индивидуальные действия				технологий)
4	<b>Теоретическая подготовка</b> Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль Инструктаж по ТБ Правила игры	10	10		Устный опрос
5	Контрольные игры и соревнования	15	1	14	-
6	Контрольные испытания	4		4	-
7	Воспитательная работа	8	6	2	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>37</b>	<b>215</b>	

**Учебный план  
для спортивно-оздоровительных групп 4-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Специальная физическая подготовка</b>	84	1	83	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения	30	1	29	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
3	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Стойки и перемещения, передачи мяча	105	1	104	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое

	Прием мяча Подача мяча Техника нападения Техника защиты Тактические действия игроков на площадке Командные действия Индивидуальные действия				тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
4	<b>Теоретическая подготовка</b> Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль Инструктаж по ТБ Правила игры	6	6		Устный опрос
5	Контрольные игры и соревнования	15	1	14	-
6	Контрольные испытания	4		4	-
7	Воспитательная работа	8	6	2	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>37</b>	<b>215</b>	

### Содержание программы.

#### Программный материал первого года обучения (СОГ).

##### Раздел 1. Специальная физическая подготовка.

Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.

Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения технической и тактической подготовкой. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости, прыжковой, скоростной, силовой, умения переключаться от одних движений на другие.

Акробатические упражнения

Подвижные и спортивные игры

Специальные эстафеты.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для становления и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика:

*Строевые упражнения.* Понятие о строе-шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

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

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты

Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств

Разновидности бега, ходьбы и прыжков.

## **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка**

Теория: Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.

Практика:

Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещение и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) - основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Действия с мячом. *Передачи мяча:* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. *Подача мяча:* нижняя прямая; через сетку; подача в стенку с расстояния 6-9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

Техника защиты. Действие без мяча. *Перемещение и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. *Приём мяча* сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока 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.* Приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.

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

#### **Раздел 4. Теоретическая подготовка**

Теория: Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Теория: Становление волейбола в России. Значимые вехи, имена, деятели. Спортивные клубы. Результаты.

Теория: Общие сведения о строении организма человека, физиологии и протекающих в нем процессах.

Теория: Правила игры в мини-волейбол/пионербол. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, форма игрока, нарушения.

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного от ношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм и

соблюдение техники безопасности при занятиях волейболом.

Теория: Возникновение, развитие, сущность физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

Теория: Физическая культура составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. История. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины. Становление системы Физической подготовки и спорта в стране. Значимые вехи, факты, события, личности.

#### **Раздел 5. Контрольные игры и соревнования.**

Теория: Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Весёлые старты». Соревнования по мини-волейболу/пионерболу.

#### **Раздел 6. Контрольные испытания.**

Практика: Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия в форме тестирования по контрольным нормативам (декабрь, май).

#### **Раздел 7. Воспитательная работа.**

Теория: Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, этике, товариществе, нравственности. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Практика: Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий.

### **Программный материал второго года обучения (СОГ).**

#### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.**

Теория: Физическая культура составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. История. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины. Становление системы Физической подготовки и спорта в стране. Значимые вехи, факты, события, личности.

#### **Раздел 2. Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.**

Теория: Возникновение, развитие, сущность физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

Практика: Нормы, требования.



### **Раздел 3. История развития волейбола.**

Теория: История волейбола. Родина волейбола. Соревнования по волейболу среди школьников.

### **Раздел 4. История развития волейбола в России.**

Теория: История волейбола в России. Значимые вехи, имена, деятели. Спортивные клубы. Результаты.

### **Раздел 5. Строение и функции организма человека.**

Теория: Общие сведения о строении организма человека, физиологии и протекающих в нем процессах.

### **Раздел 6. Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.**

Теория: Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм и соблюдение техники безопасности при занятиях волейболом.

### **Раздел 7. Правила игры в волейбол.**

Теория: Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, форма игрока, нарушения.

### **Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для становления и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика:

*Строевые упражнения.* Понятие о строе- шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

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

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание мяча в цель, на дальность.

### **Раздел 9. Основы техники и тактики игры**

Теория: Классификация техники, тактики.

Практика: Техника игры. Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние - 3-6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6-7 м от сетки, для мальчиков - в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 м от сетки.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

#### **Раздел 10. Контрольные игры и соревнования.**

Теория: Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Весёлые старты». Соревнования по мини-волейболу/пионерболу.

#### **Раздел 11. Контрольные испытания.**

Практика: Сдача тестирования по контрольным нормативам по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия (декабрь, май)

#### **Раздел 12. Воспитательная работа.**

Теория: Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, коллективизме, поведении, нравственности. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Практика: Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий.

### **Программный материал третьего года обучения (СОГ).**

#### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.**

Теория: Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры. Становление системы физической подготовки и спорта в России. Значимые вехи, факты, события, личности.

#### **Раздел 2. Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.**

Теория: Выполнение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

#### **Раздел 3. История развития волейбола.**

Теория: История волейбола. Соревнования по волейболу среди школьников.

#### **Раздел 4. История развития волейбола в России.**

Теория: История. Значимые вехи, имена, деятели. Результаты.

#### **Раздел 5. Строение и функции организма человека.**

Теория: Общие сведения о строении организма человека, физиологии и протекающих в нем процессах.

#### **Раздел 6. Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.**

Теория: Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм и соблюдение техники безопасности при занятиях волейболом.

## **Раздел 7. Правила игры в волейбол.**

Теория: Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

## **Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для становления и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика:

*Строевые упражнения.* Простейшие команды на месте и в движении.

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

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание мяча в цель, на дальность.

## **Раздел 9. Основы техники и тактики игры**

Теория: классификация техники и тактики.

Практика:

*Техника игры.* Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние - 3-6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6-7 м от сетки, для мальчиков - в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагового разбега двумя руками.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 м от сетки.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача.

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий

нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.

Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны

#### **Раздел 10. Контрольные игры и соревнования.**

Теория: Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

#### **Раздел 11. Контрольные испытания.**

Практика: Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия в форме тестирования по контрольным нормативам (декабрь, май).

#### **Раздел 12. Воспитательная работа.**

Теория: Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, толерантности, этике, нравственности. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Практика: Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий

### **Программный материал четвертого года обучения (СОГ).**

#### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.**

Теория: Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физической культуры.

#### **Раздел 2. Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.**

Теория: Выполнение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

#### **Раздел 3. История развития волейбола.**

Теория: История волейбола.

#### **Раздел 4. История развития волейбола в России.**

Теория: История. Значимые вехи, имена, деятели. Результаты.

#### **Раздел 5. Строение и функции организма человека.**

Теория: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

#### **Раздел 6. Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.**

Теория: Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Предупреждение травм и соблюдение техники безопасности при занятиях волейболом.

#### **Раздел 7. Правила игры в волейбол.**

Теория: Правила игры в волейбол. Судейская терминология и жесты. Судейская практика.

#### **Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практика:

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, совершенствование навыков естественных видов движений).

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой, понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение без предметов индивидуальные и парные. Упражнение с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнение вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег /бег с ускорением до 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, с разбега «согнув ноги».

*Спортивные игры.* Индивидуальные тактические действия, простейшие групповые взаимодействия.

*Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Место - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Встречная эстафета» и т.п.

Специальная физическая подготовка.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу бег на 5, 10, 15м. из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменения направления. Челночный бег на 5 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом - отягощением. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной в перед. То же, с оттягиванием, запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40- 80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по лестнице в верх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнение для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски мяча от груди двумя руками. Многократные передачи мяча. Многократные броски волейбольного мяча в стену. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнение с волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку). *Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих*

*ударов.* Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски мяча «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

### **Раздел 9. Основы техники и тактики игры.**

Теория: Характеристика приемов техники: перемещение, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Связь техники и тактики.

Практика:

Техника нападения.

*Перемещение и стойки.* Стартовая стойка (исходное положение): низкое. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

*Действия с мячом. Передачи мяча:* верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча с низу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием с низу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3)

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия.* Выбор способа отбивание мяча через сетку (стоя на площадке): передачей с верху двумя руками, кулаком, с низу.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии

*Командные действия.* Приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача.

Тактика защиты. Выбор места при приёме подачи. Расположение игроков при приёме подачи.

### **Раздел 10. Контрольные игры и соревнования.**

Теория: Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

### **Раздел 11. Контрольные испытания.**

Практика: Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия в форме тестирования по контрольным нормативам (декабрь, май).

### **Раздел 12. Воспитательная работа.**

Теория: Проведение тематических бесед о нравственности, товариществе, взаимовыручке и командном духе. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Практика: Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий

## Методическое и информационное обеспечение программы.

### Методические рекомендации по выполнению обучающимися контрольных нормативов.

1. **Бег 30 м: 5 х 6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. **Бег 92 м** в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей (или изобразить круги мелом), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2,3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером
3. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. **Подтягивание.** Из виса на прямых руках, хват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.
5. **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат (ноги не держать), руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

## Рабочая программа воспитания.

Рабочая программа воспитания обучающихся МБУДО «Краснояржская ДЮСШ» определяет содержание и организацию воспитательной работы в учреждении и является частью образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Цель: создание условий и образовательно-воспитательного пространства, способствующего развитию индивидуальных задатков, качеств личности, формированию мотивации к познанию, личностно-профессиональному самоопределению, творческой активности в различных сферах социально-значимой деятельности, социализации, и самореализации.

Основные задачи воспитания обучающихся:

1. Обеспечить условия для развития личности, органически сочетающую в себе стремление к самореализации и уважение к правам и интересам других людей; высокую инициативу и ответственность, гражданские и нравственные качества; способность к достижению личностного и общественного благополучия
2. Формировать у каждого ребенка активную жизненную позицию, включающую способность брать на себя ответственность, участвовать в принятии и реализации совместных решений, участвовать в общественной жизни, обладать потребностью самосовершенствования, уметь адаптироваться в условиях современного мира, иметь научное мировоззрение, обладать чувством патриотизма, иметь стремление овладевать ценностями мировой и отечественной культуры, историческим прошлым, умением вести здоровый образ жизни.
3. Повысить эффективность взаимодействия субъектов воспитательного процесса.

Программа реализуется по 8 направлениям:

- Гражданское воспитание
- Патриотическое воспитание
- Духовное и нравственное воспитание
- Приобщение детей к культурному наследию
- Популяризация научных знаний
- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
- Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
- Экологическое воспитание

### Содержание программы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы
1.	Гражданское	• мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на



	воспитание	<p>традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие культуры межнационального общения;</li> <li>• формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;</li> <li>• воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</li> <li>• развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;</li> <li>• развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;</li> <li>• формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</li> <li>• мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.</li> </ul>
2.	Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;</li> <li>• формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;</li> <li>• развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;</li> </ul>
3.	Духовное и нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);</li> <li>• формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;</li> <li>• развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;</li> <li>• содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;</li> <li>• оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.</li> </ul>

4.	Приобщение детей к культурному наследию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;</li> <li>• приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;</li> <li>• гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;</li> <li>• приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;</li> </ul>
5.	Популяризация научных знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;</li> <li>• повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.</li> </ul>
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>• формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;</li> <li>• развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;</li> <li>• использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;</li> </ul>
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;</li> <li>• формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;</li> <li>• развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;</li> <li>• содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.</li> </ul>
8.	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</li> <li>• воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.</li> </ul>

Воспитательная работа осуществляется в ходе учебно-тренировочного занятия по направлениям, указанным в программе в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+									+		
		развитие культуры межнационального общения;		+									+	
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+									
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+								
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;					+							
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;						+						
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;								+				
		мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.									+			
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+					+				+		
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+					+				+	
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;			+						+			
		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб,				+						+		

		флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;											
3.	Духовное и нравственное воспитание	развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	+				+						
		формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;		+					+				
		развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+						+		
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+						+	
		оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.					+						+
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	+				+					+	
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;		+				+				+	
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;			+					+			
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;				+					+		
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;	+		+		+			+		+	
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.		+		+		+			+	+	
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	+				+					+	
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;		+				+				+	
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;			+					+			
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;				+					+		
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;	+				+					+	
		формирование у детей умений и навыков самообслуживания,		+					+			+	

		потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;										
		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;			+				+			
		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+		
<b>8.</b>	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+	
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+

### **Список использованной литературы.**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное /Под редакцией С.М. Зверева. – М: Просвещение, 1986 г.