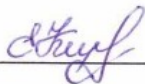


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснояружский Центр дополнительного образования»**

Программа рассмотрена и утверждена
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2021г.

Протокол № 1

Председатель _____



Утверждаю:

Директор МБУДО

«Краснояружский ЦДО»

Л.П. Болгова

Приказ № 10/08 от 31.08 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Дёмин Сергей Емельянович — педагог
дополнительного образования

п. Красная Яруга – 2021 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Календарный учебный график	7
Учебный план.....	7
Учебный план 1 года обучения.....	8
Содержание программы. 1-й год обучения.....	9
Учебный план 2 года обучения.....	10
Содержание программы 2-й год обучения.....	11
Учебный план 3 года обучения.....	13
Содержание программы 3-й год обучения.....	13
Учебный план 4 года обучения.....	15
Содержание программы 4-й год обучения.....	16
Программа воспитания	18
Календарный план воспитательной работы 1 года обучения	23
Календарный план воспитательной работы 2 года обучения	24
Календарный план воспитательной работы 3 года обучения	25
Календарный план воспитательной работы 4 года обучения	26
Методическое обеспечение программы.....	27
Список литературы.....	27

Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений, 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. Образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 до 16 лет. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 4 года обучения. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 144 часа в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 2 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий:

1. Теоретические
2. Практические
3. Комбинированные.

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.

Программа включает в себя следующие разделы:

- «Физическая культура и спорт в России»;
- «Всероссийский физкультурный комплекс ГТО»;
- «История развития волейбола»;
- «История развития волейбола в России»;
- «Строение и функции организма человека»;
- «Гигиена, самоконтроль, техника безопасности»;
- «Правила игры»;
- «Общая и специальная физическая подготовка»;
- «Основы техники и тактики игры»;
- «Контрольные игры и соревнования»;
- «Контрольные испытания»;
- «Экскурсии и воспитательные мероприятия»

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 обучающихся, 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. Обучающиеся 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 обучающихся 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 основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- 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 обучающихся 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 обучающимися определяется уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)

Контрольные нормативы по волейболу.

ДЕВУШКИ:

	п/п	упражнения	9-10лет			10-11лет			11-12лет			12-13 лет		
			уровни			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	36	32	42	38	34	44	40	35	46	41	36
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11,8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,5	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,0

	п/п	упражнения	13-14лет			14-15лет			15-16лет		
			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	20	14	10	21	15	11	22	20	10

		Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	50	46	42	52	48	44	55	51	47
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11.9	12,3	11.4	11.7	12.0	11.2	11.5	11.8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5

ЮНОШИ:

			9-10лет			10-11лет			11-12лет			12-13 лет		
			уровни			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см;	175	140	125	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание на перекладине	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
		Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45	41	36	49	45	41	54	50	46	58	54	50
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12 5	12,7	12,9	12.2	12.5	12,7	12.1	12.3	12.5	11,5	11,8	12.0
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31.0	31. 6	3 2.2	30. 5	31,0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5

	п/п	упражнения	13-14лет			14-15лет			15-16лет		
			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4
		Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	63	59	55	70	66	62	75	71	67
СФП	1.	Бег 30 м (5х6м), сек	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5

Контрольные нормативы по технической подготовке. (юноши и девушки)

№ п/п	Упражнения (виды испытаний)	9-14 лет			15-16 лет		
		Уровни			уровни		
		В	С	Н	В	С	Н
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	1	4	3	2
2	Подача на точность	3	2	1	4	3	2
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.)	3	2	1	4	3	2

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, пролет 0,8 м. - 1 шт.
- Маты гимнастические в необходимом количестве
- Скамейки гимнастические в необходимом количестве
- Палка гимнастическая в необходимом количестве
- Рулетка - 1 шт.
- Свистки судейские - 2 шт.
- Секундомер - 1 шт.
- Перекладина – 1 шт.
- Мостик гимнастический - 2 шт.
- Обручи гимнастические - 2 шт.
- Скакалки гимнастические - 15 шт.
- Мячи набивные весом 1 кг в необходимом количестве
- Насосы с иглами для надувания мячей - 1 шт.
- Сетка волейбольная 1 шт.
- Мячи волейбольные 8 шт.
- Мячи малые теннисные в необходимом количестве.

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	31 мая	36	144	2	2 раз по 2 часа

Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		Формы аттестации
		Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	
1	Физическая культура и спорт в России	2		1		1		1		Опрос

2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1		2		1		1		Опрос
3	История развития волейбола	1		0,5		-	-	-	-	Опрос
4	История развития волейбола в России	1		0,5		-	-	-	-	Опрос
5	Строение и функции организма человека	3		2		1		1		Опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	1		1		1		1		Опрос
7	Правила игры	2		1		1		1		Опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	1	52	2	51	1	47	1	49	Тестирование
9	Основы техники и тактики игры	1	63	4	63	2	68	1	73	тестирование
10	Контрольные игры и соревнования	1	5	1	6	1	6	1	6	
11	Контрольные испытания		4		4		6		6	тестирование
12	Экскурсии и воспитательные мероприятия	6			6		8		2	
	ИТОГО		144		144		144		144	

Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, всего:	Из них:		Формы аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	2	2		Опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Опрос
3	История развития волейбола	1	1		Опрос
4	История развития волейбола в России	1	1		Опрос
5	Строение и функции организма человека	3	3		Опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	1	1		Опрос
7	Правила игры	2	2		Опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	53	1	52	Тестирование
9	Основы техники и тактики игры	64	1	63	Тестирование
10	Контрольные игры и соревнования	6	1	5	

11	Контрольные испытания	4		4	Тестирование
12	Экскурсии и воспитательные мероприятия	6		6	
	ИТОГО	144	14	130	

Содержание программы. 1-й год обучения.

Физическая культура и спорт в России.

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.

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.

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

История развития волейбола.

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

История развития волейбола в России.

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

Строение и функции организма человека.

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

Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.

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.

Правила игры в волейбол.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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.

Практические занятия.

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 теннисного мяча в цель, на дальность.

Основы техники и тактики игры

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

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.

Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Весёлые старты». Соревнования по мини-волейболу/пионерболу.

Контрольные испытания.

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).

Экскурсии и воспитательные мероприятия.

Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий и бесед о здоровом образе жизни.

Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, всего:	Из них:		Формы аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Опрос
3	История развития	0,5	0.5		Опрос

	волейбола				
4	История развития волейбола в России	0,5	0.5		Опрос
5	Строение и функции организма человека	2	2		Опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	1	1		Опрос
7	Правила игры	1	1		Опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	53	2	51	Тестирование
9	Основы техники и тактики игры	67	4	63	Тестирование
10	Контрольные игры и соревнования	7	1	6	
11	Контрольные испытания	4		4	Тестирование
12	Экскурсии и воспитательные мероприятия	6		6	
	ИТОГО	144	14	130	

Содержание программы 2-й год обучения.

Физическая культура и спорт в России.

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.

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.

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

История развития волейбола.

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

История развития волейбола в России.

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

Строение и функции организма человека.

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

Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.

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.

Правила игры в волейбол.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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.

Практические занятия.

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 теннисного мяча в цель, на дальность.

Основы техники и тактики игры

Классификация техники, тактики.

Практические занятия.

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.

Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Весёлые старты». Соревнования по мини-волейболу/пионерболу.

Контрольные испытания.

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)

Экскурсии и воспитательные мероприятия.

Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий и бесед о нравственности и поведении.

Учебный план 3 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, всего:	Из них:		формы аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Тестирование
3	История развития волейбола	-			Опрос
4	История развития волейбола в России	-			Опрос
5	Строение и функции организма человека	1	1		Опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	1	1		Опрос
7	Правила игры	1	1		Опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	48	1	47	Тестирование
9	Основы техники и тактики игры	70	2	68	Тестирование
10	Контрольные игры и соревнования	7	1	6	
11	Контрольные испытания	6		6	Тестирование
12	Экскурсии и воспитательные мероприятия	8		8	
	ИТОГО	144	9	135	

Содержание программы 3-й год обучения.

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физической культуры. Становление системы

физической подготовки и спорта в России. Значимые вехи, факты, события, личности.

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.

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

История развития волейбола.

История волейбола. Соревнования по волейболу среди школьников.

История развития волейбола в России.

История. Значимые вехи, имена, деятели. Результаты.

Строение и функции организма человека.

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

Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.

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

Правила игры в волейбол.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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.

Практические занятия.

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 теннисного мяча в цель, на дальность.

Основы техники и тактики игры

Практические занятия.

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 1,6,5с 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. Подачи 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 1.

Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Участие в соревнованиях различного уровня. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Контрольные испытания.

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).

Экскурсии и воспитательные мероприятия.

Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий и бесед о толерантном отношении.

Учебный план 4 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, всего:	Из них:		Формы аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Опрос
3	История развития волейбола	-	-		Опрос
4	История развития волейбола в России	-	-		Опрос
5	Строение и функции организма человека	1	1		Опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	1	1		Опрос
7	Правила игры	1	1		Опрос
8	Общая и специальная физическая	50	1	49	Тестирование

	подготовка				
9	Основы техники и тактики игры	74	1	73	Тестирование
10	Контрольные игры и соревнования	7	1	6	
11	Контрольные испытания	6		6	Тестирование
12	Экскурсии и воспитательные мероприятия	2		2	
	ИТОГО	144	8	136	

Содержание программы 4-й год обучения.

Физическая культура и спорт в России.

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

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.

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

История развития волейбола.

История волейбола.

История развития волейбола в России.

История. Значимые вехи, имена, деятели. Результаты.

Строение и функции организма человека.

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

Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.

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.

Правила игры в волейбол.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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

Практические занятия.

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. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы перевороты, наклоны, по гимнастической слепки и т.д.). упражнение для мышц ног, таза. Упражнение с набивными мячиками, гантелями (бег, прыжки, приседание). Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения. Бег /бег с ускорением до 40м . Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 градусов с прямого разбега, прыжки в высоту способом «Перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега, с разбега «согнув ноги».

Спортивные игры. Баскетбол- ловля, передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. 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, то же, с набивным мячом (или двумя). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом 1 перед, 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 набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. 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 резиновыми амортизаторами. Упражнение с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку). *Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещение, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики.

Практические занятия.

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 отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей с верху двумя руками, кулаком, с низу.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии

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

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

Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Участие в соревнованиях различного уровня. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Контрольные испытания.

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).

Экскурсии и воспитательные мероприятия.

Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий и бесед товариществе, взаимовыручке и командном духе.

Программа воспитания

Воспитание – это целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности обучающихся на основе общечеловеческих ценностей; оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном самоопределении; создание условий для самореализации личности. *Воспитание* – это целенаправленное управление процессом развития личности

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (соревнованиями, товарищескими встречами);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей обучающегося.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

Функции педагога:

1 Воздействие на обучающегося:

- изучение индивидуальных особенностей развития ребенка, его окружения, его интересов;

- программирование воспитательного воздействия;

- реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы;

- анализ эффективности индивидуальных воздействий.

2 Создание воспитывающей среды:

- сплочение коллектива;

- формирование благотворной эмоциональной обстановки;

- включение обучающихся в разнообразные виды деятельности;

- развитие детского самоуправления, наставничества.

3 Коррекция влияния различных субъектов социальных отношений:

- консультативная помощь семье;

- нейтрализация негативных воздействий социума;

- взаимодействие с другими учреждениями.

Цель программы воспитания:

Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы

Гражданско-патриотическоенаправленнонаформированиепатриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героями культурным представлениям российского народа.

Духовно-нравственное формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях

народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России.

Художественно-эстетическое воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

Спортивно-оздоровительное содействует здоровому образу жизни; ориентация на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизация работоспособности и предупреждение заболеваемости.

Здоровьесберегающее формирует и развивает знания, даёт установку и личностные ориентиры на соблюдение норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья (сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих).

Трудовое и профориентационное формирует знания, представления о трудовой деятельности, выявляет творческие способности и профессиональные направления обучающихся.

Интеллектуальное воспитание направлено на развитие кругозора и любознательности; воспитание познавательных интересов формирует потребность в приобретении новых знаний, интерес творческой деятельности.

Социокультурное и медиакультурное воспитание формирует у обучающихся представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», даёт понимание таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм».

Экологическое воспитание направлено на формирование экологической культуры личности и общества, которая проявляется в сознательном, бережном и внимательном отношении людей к здоровью окружающей среды и человека.

Правовое воспитание формирует у обучающихся правовую культуру, даёт представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности.

Воспитание семейных ценностей направлен на формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Методы, средства и принципы воспитания

Методы воспитания – это способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребенка, его сознания и приемов поведения.

Основные педагогические методы, применяемые в процессе воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Средства воспитания – это источник формирования личности. К ним относятся:

- различные виды деятельности (трудовая, игровая и др.);
- вещи и предметы;
- произведения и явления духовной и материальной культуры;
- природа;
- конкретные мероприятия и формы работы.

Традиционные мероприятия:

- Дни открытых дверей;
- Праздничные концертные программы;

- Выставки технического творчества к праздничным дням и календарно-тематическим мероприятиям;
- Новогодние представления;
- Организация квестов, участие в социальных акциях;
- Проведение научно-практической конференции, защита проектов и многое другое.

К числу **принципов воспитания**, ориентированного на развитие индивидуальности растущего человека целесообразно отнести следующие принципы построения воспитательного взаимодействия:

- *Целостность*. Современный педагог должен направлять свои усилия на обеспечение развития ребенка как сложной и целостной системы. При этом педагогические действия должны сосредотачиваться на развитии системообразующего свойства, придающего человеку целостность.

- *Бинарность*. Этот принцип обеспечивает в процессе воспитательного процесса двуединство деятельности педагога и активности обучающегося. Педагог обеспечивает развитие индивидуальности обучающегося не только при определении методов воспитания, но и при выборе целевых ориентиров, содержания, форм организации, анализа и оценки воспитательного взаимодействия, то есть при отборе всех компонентов воспитательного процесса.

- *Доминантность*. Принцип доминанты требует от педагога внимательного изучения обучающихся и тщательного анализа их поступков, что способствует выявлению, осознанию и пониманию педагогом доминантных состояний у детей. Это является несомненно важным для развития индивидуальности обучающихся, ведь их совокупности присущих им доминант формируется «руководящий стержень» их мыслей и действий, то есть авторское отношение к жизни.

- *Вариативность*. Принцип вариативности требует от педагога умения проектировать и создавать в воспитательном взаимодействии с обучающимися ситуацию выбора. Педагог может и должен помочь, чтобы обучающийся жил, учился, и воспитывался в условиях постоянного выбора, содержания, форм и способов организации индивидуальной и коллективной деятельности.

- *Принцип помогающих отношений*. Педагог содействует формированию у ребенка умений самостоятельно решать проблемы своей жизнедеятельности и личного роста, способности к самопознанию, самостроительству, самореализации и самоутверждению. Принцип помогающих отношений нацеливает педагога на обогащение своего педагогического арсенала индивидуально-ориентированными формами и способами воспитательного взаимодействия.

- *Принцип творческой активности*. Этот принцип обращает внимание педагога на необходимость проектирования и создания условий для проявления и развития креативных способностей обучающихся, на стимулирование у них желания стать субъектами индивидуального и коллективного жизнетворчества. Умелая педагогическая поддержка творческих устремлений обучающихся будет способствовать формированию у детей уникальных черт и качеств личности, индивидуального стиля деятельности, авторского отношения к своему внутреннему и окружающему внешнему миру.

- *Принцип рефлексивности*. Принцип рефлексивности является отражением необходимости осуществления педагогической деятельности по формированию у детей умений и навыков самоанализа и самооценки, потребности в рефлексии событий, происходящих в совместной или индивидуальной жизни.

В соответствии с целями и принципами отбирается **содержание воспитательного процесса**. Оно должно содействовать развитию индивидуальности посредством созидания ее основных составляющих и интеграции их в единое целое. Поэтому содержание воспитательного процесса включает в себя следующие составляющие:

1. Созидание авторского отношения человека к собственной жизни, к своему социальному и природному окружению.
2. Развитие задатков и способностей растущего человека.

3. Освоение социокультурного опыта познания и преобразования себя и окружающей действительности.

4. Формирование нравственной направленности ребенка.

5. Развитие творческой активности детей.

Результат воспитания

Формы работы педагога направлены на:

работу с коллективом обучающихся:

- формирование навыков по этике и психологии общения;
- обучение практических умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

работу с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения, клуба (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года).

Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

Направление воспитательной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения								
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
Гражданско-патриотическое	воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства;		+							
	формирование гражданского отношения к Отечеству;								+	
	развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+				
Духовно-нравственное	воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)							+		
	воспитание верности духовным традициям России;		+							
	воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,				+					
	об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России									
	формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.								+	
Здоровьесберегающее	формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья		+							
Профессионально-ориентационное	формирование представлений о трудовой деятельности			+						
	воспитание познавательных интересов				+					
	профессиональное самоопределение							+		
Экологическое	воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде									+
	воспитание экологической культуры личности	+								
Правовое	формирование правовой культуры у обучающихся					+				
	формирование представлений о правах и обязанностях						+			
	воспитание уважения к правам человека и свободе личности					+				
Воспитание семейных ценностей	осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству		+				+			+
	понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших	+						+		
	бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода			+		+			+	

Календарный план воспитательной работы 2 года обучения

Направление воспитательной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения								
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
Гражданско-патриотическое	воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства;						+			+
	формирование гражданского отношения к Отечеству;			+					+	
	развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+				+
Духовно-нравственное	воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)	+						+		
	воспитание верности духовным традициям России;		+							
	воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,			+						
	об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России						+			+
Здоровьесберегающее	формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья	+		+		+		+		+
Профессионационно-ориентированное	формирование представлений о трудовой деятельности								+	+
	воспитание познавательных интересов				+				+	
	профессиональное самоопределение							+		+
Экологическое	воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде		+							+
	воспитание экологической культуры личности	+						+		
Правовое	формирование правовой культуры у обучающихся					+				
	формирование представлений о правах и обязанностях			+			+			
	воспитание уважения к правам человека и свободе личности		+			+				
Воспитание семейных ценностей	формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.	+								
	осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству		+				+			+
	понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших	+						+		
	бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода			+		+			+	

Календарный план воспитательной работы 3 года обучения

Направление воспитательной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения								
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
<i>Гражданско-патриотическое</i>	воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства;						+			+
	формирование гражданского отношения к Отечеству;			+					+	
	развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+				+
<i>Духовно-нравственное</i>	воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)	+						+		
	воспитание верности духовным традициям России;		+							
	воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,			+						
	об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России						+			+
<i>Здоровьесберегающее</i>	формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья	+		+		+		+		+
<i>Профессионационно-педагогическое</i>	формирование представлений о трудовой деятельности								+	+
	воспитание познавательных интересов				+				+	
	профессиональное самоопределение							+		+
<i>Экологическое</i>	воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде		+							+
	воспитание экологической культуры личности	+						+		
<i>Правовое</i>	формирование правовой культуры у обучающихся					+				
	формирование представлений о правах и обязанностях			+			+			
	воспитание уважения к правам человека и свободе личности		+			+				
<i>Воспитание семейных ценностей</i>	формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.	+								
	осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству		+				+			+
	понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших	+						+		
	бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода			+		+			+	

Календарный план воспитательной работы 4 года обучения

Направление воспитате льной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения								
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
Гражданс ко- патриоти ческое	воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства;						+			+
	формирование гражданского отношения к Отечеству;			+					+	
	развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+				+
Духовно- нравствен ное	воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)	+						+		
	воспитание верности духовным традициям России;		+							
	воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,			+						
	об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России						+			+
Здоровьесб ерегающее	формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья	+		+		+		+		+
Профориен тационно е	формирование представлений о трудовой деятельности								+	+
	воспитание познавательных интересов				+				+	
	профессиональное самоопределение							+		+
Экологичес кое	воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде		+							+
	воспитание экологической культуры личности	+						+		
Правовое	формирование правовой культуры у обучающихся					+				
	формирование представлений о правах и обязанностях			+			+			
	воспитание уважения к правам человека и свободе личности		+			+				
Воспитани е семейных ценностей	формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.	+								
	осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству		+				+			+
	понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших	+						+		

	бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода			+		+			+	
--	--	--	--	---	--	---	--	--	---	--

Методическое обеспечение программы.

Методические рекомендации по выполнению учащимися контрольных нормативов.

- Бег 30 м: 5хбм.** 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.
- Бег 92 м** в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м 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
- Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Подтягивание.** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.
- 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.

Список литературы.

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

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
27 листов.

Директор МБУДО «Красноярский ЦДО»

Д.П.Болгова

