

Управление по образованию, опеке и попечительству
Администрации Кореневского района Курской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Комаровская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
Протокол №1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Громенко И.И.

Приказ №3-36 от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Мягких Екатерина Анатольевна,
педагог-дополнительного образования

с. Комаровка, 2023г.

Содержание программы.

1.Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цель программы	3
1.3 Задачи программы	4
1.4 Планируемые результаты программы	4
1.5 Содержание программы	4
1.6 Содержание учебного плана	5
2. Комплекс организационно - педагогических условий	8
2.1 Календарный учебный график	8
2.2 Оценочный материал	9
2.3 Формы аттестации	10
2.4 Методические материалы	10
2.5 Условия реализации программы	13
3. Рабочая программы воспитания	15
4. Список литературы	24
Приложение	

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

Программа «Волейбол» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)
- Национальным проектом «Образование», утвержденным протоколом от 03.09.2018 № 10 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Письмом от 18.11.2015 г № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмом от 28 июня 2019 г. №МР-81/02 Министерства просвещения Российской Федерации;
- иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и Курской области в сфере образования и защиты прав несовершеннолетних;

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется тем, что волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы: девушки 13-16 лет. Общая группа здоровья.

Объем и срок освоения программы: 1 год, 72 часа, 2 часа в неделю.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного учебного часа 40 минут, продолжительность перерыва 10 минут.

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: групповые.

1.2 Цель программы.

Цель программы формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

1.3 Задачи программы.

Основные задачи освоения программы являются:

Обучающие

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

1.4 Планируемый результат.

В результате освоения программы по волейболу обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения волейболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;
- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке;

В результате изучения программы обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса.

В результате освоения программы по волейболу обучающийся должен **владеть**:

- высоким уровнем физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- умениями и навыками игры.

	Количество часов	Всего	теория	практика
15	1	14		
26	1	26		
27	1	27		
2	1	1		

В процессе тренировки

2	1	1 (согласно календарному плану)
72	5	67

Таблица 1 Формы аттестации/контроля

Зачёт

Зачёт

Зачёт

Зачёт

Зачёт

Сдача контрольных нормативов

Участие в соревнованиях

1.6 Содержание учебного плана.

1. Общая физическая подготовка

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

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

2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

3. Техничко-тактичэская пдгдтвкв

Тэорив. Значение техничэской пдгдтвкв в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техничэская пдгдтвкв:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и техничэских приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередувание приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и техничэских приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.

42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны.

Тактическая подготовка:

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

4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Дата Дата началаконча обуче ния ния обучен
ия Сентя Май брь 2024г. 2023г.

Количество учебных недель

36

Количество учебных дней

36

Режи Нерабочи м е
занят празднич ий ные дни

очны 6.11.23, й 1-7.01.24,
23.02.24, 8.03.24,

1-05.05.24, 9-12.05.24.

Сроки проведения промежуточной аттестации Сентябрь, декабрь, май.

2.2 Оценочный материал

ОФП

Нормативные требования взяты с сайта ВФСК ГТО <https://gto.ru/>

Челночный бег 3х10 м.

Возраст 13-15 лет 16-17 лет			
<i>Без 30 метров.</i>	возраст		
			13-15 лет 16-17 лет

высокий 8,0 7,9

высокий 5,0 5,0

средний

низкий 8,8
8,9

9,0 8,7

средний

низкий
5,4

5,6 5,5

5,7

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

возраст	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет	

ВЫСОКИЙ

+4 +5 +7

средний
+15 +9

низкий +6
+16

+13 +8

Прыжок в длину с места:	школьный			
класс				

высокий
6 класс

средний

низкий
145 7 класс

150 8 класс 165

165

155

140 170 160

145 175

165

155

9 класс 10 класс				

180

180

170

155 190
170

185
160

Специальные нормативы.

Норматив	Подача мяча		
Прием подачи	Передача мяча		
Атакующий удар			

0 Не подал

Не принял Нет точных передач

Не атакует

1

Подал только нижней

Принял

Передачи точны только верхом Атакует безпрыжка

2 Подача и нижней и верхней

Принял с доводкой Передачи точныи низом и верхом Атакует спрыжком

2.3 Форма аттестации.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

2.4 Методический материал.

- **особенности организации образовательного процесса** - очное обучение,
- **методы обучения** - словесный, наглядный практический; игровой;
- **методы воспитания** - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- **формы организации учебного занятия** - беседа, игра, соревнование, чемпионат, эстафета;
- **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология;
- **алгоритм учебного занятия** – структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на

более простые компоненты.

Реализация разделов программы осуществляется в комплексе на каждом занятии, которое состоит из четырёх частей:

- вводной;
- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

В **вводной части** занятия ставится задача - организовать детей, мобилизовать их внимание, проверить гигиеническое состояние занимающихся.

В **подготовительной части** необходимо осуществить ритуал подготовить организм ребенка к выполнению последующих упражнений (комплексы разминочных, общеукрепляющих упражнений).

Задача **основной части** – отработка специальных упражнений; наработка технических действий; проведение учебных игр.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного перехода от занятий к предстоящей деятельности в течение дня.

В структуру занятий вплетены различные виды деятельности:

- дыхательные упражнения;
- двигательные упражнения;
- специальные упражнения;
- гимнастика;
- подвижные игры;
- психолога регуляция.

Для успешного осуществления занятия учащихся на каждом его этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. В процессе подготовки всех учащихся нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
2. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.
3. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всей подготовки.
4. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе учащихся. Специальная подготовленность учащегося будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям учащегося.
5. Преимущественная направленность тренировочного процесса подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.
6. Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Технико-тактические знания в волейболе передаются с помощью основных форм тренировки.

№	Название темы, п/п раздела		
1	Общие основы волейбола III и ТБ		

Материально-техническое обеспечение, дидактико-методический материал Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила

Формы учебного занятия

Групповая с организацией индивидуальных

Формы контроля/ аттестации

Вводный, положение о соревнованиях

		Правила игры и методика судейства		
2	Общефизическая подготовка Волейболиста			
3	Специальная Физическая подготовка			
4	Техническая подготовка волейболиста			
5	Игровая подготовка			

судейства.

Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах

Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.

Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи

форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная Индивидуальная, групповая,
подгрупповая, поточная, фронтальная

Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,
коллективно-групповая, в парах групповая, подгрупповая, коллективно-групповая

по волейболу.

Тестирование, карточки судьи, протоколы

Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.5 Условие реализации программы.

Для успешной реализации образовательной программы «Волейбол» необходимы следующие условия:

Материально-технические:

Для проведения занятий в школе должен быть спортивный зал.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 2 шт.
3. Гимнастические скамейки - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 2 шт.
7. Мячи волейбольные - 10 шт.

8. Сетка для переноса мячей – 2шт.

9. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Информационное обеспечение: Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок, методическая литература, ноутбук с выходом в интернет.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования Мягких Екатерина Анатольевна. Стаж работы: общий – 27 лет, тренером-преподавателем- 16 лет. Образование: среднее специальное.

Квалификация: I категория.

3. Рабочая программа воспитания.

Цель: Создать условия для формирования социально - активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи:

- Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- развивать познавательную активность учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности;
- Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- Использовать педагогические приёмы для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения;
- Сблизить интересы родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Создать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.

Основные направления.

Использование принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим **направлениям:**

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы, средства и формы воспитания.

Методы спортивного воспитания:

- активные и регулярные занятия спортом;
- информирование об истории и современном состоянии спорта, о методике спортивной тренировки;
- обучение основам спортивной тренировки.

Данные методы позволяют воспитать у детей не только общее позитивное отношение к спорту, но и те качества, способности, поведение, образ жизни, которые характеризуют гуманистическое отношение к спортивной деятельности, целостное развитие личности, нравственное поведение в спортивном соперничестве в духе принципов "честной игры".

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

В процессе тренировки наряду с другими методами воспитания широко применяются также **упражнения и приучения**.

Упражнение — это многократное повторение поступков и действий, в результате которого формируются нравственные привычки. Приучение является как бы следствием упражнения. Приучить можно к аккуратности, дисциплине, труду и т. д.

В методе приучения можно выделить следующие группы:

1. приучение к преодолению трудностей спортивной тренировки;
2. приучение к действиям в коллективе и для коллектива;
3. приучение к дисциплине путем систематических требований, распоряжений, приказаний и т. д.;

4. приучение к самостоятельным и инициативным действиям.

Характер упражнений, объем и трудность работы, система занятий, многократные повторения упражнений в ходе тренировки должны использоваться в воспитательных целях. Однако, чтобы приучить спортсмена-новичка к большому объему работы, к обязательному выполнению задач тренировки, необходимо постепенное увеличение нагрузки и усложнение условий, а также правильное распределение и чередование упражнений в процессе тренировки. Доминирующим способом стимулирования социально ценного поведения спортсмена является *метод поощрения*. Необходимо уметь использовать всю гамму поощрений – от доброжелательного взгляда до материальных наград. В спортивной деятельности в качестве приемов поощрения используют авансирование доверием, незаслуженное поощрение и др. Каждый воспитанник, занимающийся спортом, должен переживать *ситуации успеха*. Это метод создания ситуаций эмоционально-позитивного отклика ребенка на достигнутую совместно с наставником цель. Одним из важных способов стимулирования и коррекции поведения ребенка является *метод требования*. Различают непосредственное и опосредованное требования. Непосредственное требование бывает прямое и косвенное. Разновидности прямого требования – распоряжение, указание. К косвенным требованиям относятся намёк, совет, просьба, предупреждение.

Спортивный педагог выбирает вид требования в зависимости заданной им воспитывающей ситуации. Преимущество должно быть отдано косвенным требованиям, так как они больше отвечают складывающимся отношениям сотрудничества в спортивной группе.

Метод принуждения – способ педагогического воздействия, основанного на активном проявлении воли и соответствующих мер воспитателя в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью и игнорирующих нормы общественного поведения. Используются следующие виды принуждения: педагогическое требование, запрет, осуждение провинившегося в коллективе, наказание.

Принуждение должно опираться на убеждение и другие методы воспитания. Частое применение принуждения по отношению юному спортсмену морально подавляет ребенка, лишает его уверенности в себе. Формирования спортивной культуры личности в учебно-тренировочном процессе осуществляется такими **средствами** как:

- создания спортивного климата (духа), богатой разносторонней спортивной среды;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса (система морального стимулирования, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества);
- использования новых форм образовательного процесса (учебно-тренировочные занятия, матчевые встречи, спортивные праздники, соревнования, олимпиады).

Важным средством приучения в тренировке по любому виду спорта является соблюдение строгого режима.

Успех тренировки зависит от того, насколько удастся тренеру разнообразить условия и средства занятий. С этой целью применяются упражнения, характерные для других видов спорта, и варьируются условия местности, характер и методы тренировок и т.д.

Одним из приемов, побуждающих к тем или иным действиям, является умелая постановка перед ними конкретной цели. Разумно применяемые одобрение, похвала, оценка также стимулируют трудолюбие юных спортсменов.

Включение в процесс тренировки соревновательных моментов, проведение занятий в присутствии зрителей, выполнение упражнений на оценку, соревнования на лучшее выполнение упражнений, когда судьями являются товарищи по группе, — все это повышает

эмоциональное состояние занимающихся, разнообразит привычный ход тренировки.

Форма воспитательной работы - это способ организации и выражения содержания воспитательного процесса.

1. *Индивидуальная форма*: беседа, диалог, консультация, обмен мнениями, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблем.

2. *Групповые формы работы*: создание творческих групп.

3. *Коллективные формы*: коллективные творческие дела, конкурсы, спортивные мероприятия.

При выборе форм воспитания необходимо учитывать их развивающий потенциал, принципы организации воспитательной среды в спорте, конкретные воспитательные задачи, интересы и потребности воспитанников, методические особенности, оригинальность, возможности тренера и родителей.

Формирование спортивной культуры на основе этих форм и методов предоставит возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры. Спорт всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации.

Планируемые результаты.

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Результаты и эффективность воспитания определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В соответствии с поставленными целями и задачами воспитания по окончании данного этапа у ребёнка должно произойти:

- формирование познавательного потенциала личности обучающегося (освоение образовательной программы, развитие мышления, познавательная активность);
- формирование нравственного потенциала личности обучающегося (нравственная направленность личности, отношение ребенка к Родине, обществу, семье, школе, себе, природе, труду);
- формирование коммуникативного потенциала личности обучающегося (коммуникабельность, коммуникативная культура, знание правил этикета);
- формирование физического потенциала личности (состояние здоровья, развитость физических качеств).

Основной составляющей воспитательной работы является участие детей во всех по возможности общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы школы. Это будет способствовать:

- повышению уровня общительности каждого в отдельности;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива;
- формированию чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

Способы проверки ожидаемых результатов.

Основными направлениями анализа воспитательного процесса являются: результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся группы. Осуществляется анализ тренером-преподавателем совместно с заместителем директора по учебно-воспитательной работе с последующим обсуждением его результатов на заседании методических объединения или педагогическом совете.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является *педагогическое наблюдение*. Внимание сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

Работа с коллективом обучающихся.

Тема развития личности в современных условиях актуальна для дополнительного образования детей. Развитие личности является приоритетным направлением работы. Целью является создание условий для самореализации личности, достижения успехов в том или ином виде спорта.

Формирование личности обучающихся группы происходит в процессе активной деятельности в учебно-тренировочном, воспитательном, развивающем процессе через взаимодействие друг с другом, командой и социумом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, воли.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив. И ребенок начинает осваивать новые социальные роли. Ценностный потенциал спорта позволяет решать ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Личностное развитие детей – одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательной работе уделяется огромное внимание, так как наши учащиеся – это будущее нашей страны.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа на занятиях:

развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая

саморегуляция, трудолюбие, настойчивость, правдивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, общительность, отзывчивость, дружелюбие, чувство собственного достоинства; развитие коммуникативных качеств:

эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение выстраивать конструктивные отношения; оптимизация межличностных отношений; сплочение команды; развитие приемов и способов самопознания:

- самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться);
- самоанализа (определение ошибок, выявление причины, постановка корректирующей цели).

На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших в школу; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников; встречи с выпускниками школы, а так же сведущими спортсменами области; тематические беседы. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Работа с родителями.

Задачи работы с родителями:

- формирование условий для сотрудничества тренеров и родителей на всех этапах воспитательного процесса: целеполагания, отбора содержания, форм, средств воспитания, их реализации, анализа и оценки результатов;
- повышение воспитательной функции семьи через консультации для родителей по вопросам обучения и воспитания воспитанника;
- создание системы психолого-педагогической помощи обучающимся и их родителям;
- активизация роли родителей в образовательном процессе.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные консультации, беседы, посещение семей;
- диагностическая деятельность;
- родительские собрания;
- совместные творческие дела и праздники.

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений. Это позволяет тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Взаимодействие с семьей, детскими и юношескими общественными организациями – одно из направлений работы по созданию единого воспитательного пространства с целью воспитания активной, творческой личности. Воспитательная система в детско-юношеской спортивной школе имеет большие возможности в содействии всестороннему развитию личности ребенка, поскольку эта система обладает такими свойствами как открытость, вариативность, гибкость, доступность, динамичность, постоянное развитие, психологическая комфортность. Одна из задач деятельности – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

Кроме традиционных мероприятий – лекций, бесед, консультаций, посещения учебных

занятий предполагается проведение совместных мероприятий: праздников, встреч, экскурсий, походов, а также мероприятий, направленных на наиболее полное выяснение и удовлетворение запросов родителей и детей на повышение уровня педагогической культуры.

Основным направлением работы с семьей являются:

- психолого-педагогическое просвещение родителей, включение родителей в различные виды деятельности, осуществляемые в спортивной школе;
- индивидуальные консультации, беседы, посещение семей;
- диагностика деятельности;

Регулярное проведение родительских собраний. Примерная тематика родительских собраний:

- организационное родительское собрание (знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы, требования к учебно-тренировочному процессу);

- здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых:

- адаптация к спортивному режиму жизни. Роль семьи в воспитании здорового ребенка:

- о способностях к избранному виду спорта;
- профилактика травм опорно-двигательного аппарата;
- итоговое родительское собрание.

Регулярное проведение индивидуальных бесед с родителями, оказание консультативной помощи (по вопросам воспитания, учебно-тренировочному процессу).

Регулярное приглашение родителей на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий. Родители также могут привлекаться к судейству соревнований.

Работа с родителями внутри группы переносится на уровень создания единого воспитательного пространства. Это проявляется в установлении как опосредованных, так и непосредственных контактов. Именно родители могут сыграть активную роль, как в создании общественной поддержки, финансовой поддержки образовательно-воспитательной деятельности. А самое главное то, что именно родители заинтересованы в качественном образовании детей, готовы принимать активное участие в деле обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия п/п		
1	«Дни открытых дверей» - работа отделений по привлечению детей в спортивную школу		
2	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера – преподавателя». Общешкольное родительское собрание.		

Формы проведения

Презентация, мастер-класс.

Работа с родителями
(беседа)

Сроки проведения

Сентябрь

Сентябрь

3	Проведение мероприятия в рамках «Спорт против наркотиков!»	Беседа, просмотр видеофильма	октябрь
---	--	------------------------------	---------

Беседа по ПДД

В течение года

Февраль

8	«Мы разные, но мы вместе»	Беседа взаимоотношениях команде.	о в	март
9	«Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Тематическая беседа		март
10	Родительское собрание на тему «Возрастные особенности ребёнка»	Встреча с родителями		апрель
11	Подготовка и участие в дне здоровья.	Общественное мероприятие		апрель
12	Обсуждение итогов года	Коллективное обсуждение		май

4. Список литературы.

Список литературы для педагога

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
3. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 2008 г.

Для обучающихся:

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-64с
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. — М.: Физическая культура и спорт, 2008.-84с.
4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

Для родителей:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Интернет ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
2. <https://www.sites.google.com/site/sportivnaaigravolejbol/poleznye-resursy>
3. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2847799.html>

Тема занятия

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

Стойка волейболиста.

Передвижение игрока при приеме и передаче мяча. Передача мяча.

Верхняя передача мяча. Верхняя прямая передача мяча.

Нижняя передача мяча двумя руками. Нижняя передача одной рукой.

Верхняя передача в прыжке. Верхняя передача за голову. Верхняя передача в зону 2-3-4.

Подача мяча. Нижняя подача мяча.

Количество часов

2

2

2

2

2

2

Форма тип/занятия

групповые теоретические занятия;

групповые тренировочные занятия

групповые тренировочные занятия

групповые тренировочные занятия

групповые тренировочные занятия

групповые теоретические занятия;

Место проведения

Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ»

Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ»
Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ»

Форма контроля

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

13-			Верхняя прямая подача мяч. 14				
15- 16			Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.				
17-			Гигиена тренировочного процесса. Понятие СФП. 18			Стойка волейболиста.	
20- 21			Костная и мышечная системы. ОФП без предметов. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы.				
22-			Нападающий удар накатом. Нападающий удар с 23 отскоком от блока в аут.				
24-			Нападающий удар из зоны 2,3,4. 25				
26-			Нападающий удары со второй линии. 27				
28-30			Нападающий удар из зоны 1,6,5				
31-			Блокирование. Одиночное блокирование.				

- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 индивидуальные тренировочные занятия
- 2 индивидуальные тренировочные занятия
- 2 Индивидуальные занятия

- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 восстановительны

Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ»
Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ»

Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ»
Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий

32							
33-			Групповое блокирование. Закаливающие 34 процедуры.				
35-			Двойной блок. Тройной блок. 36				
37-			Двойной блок и страховка. Тройной блок и 38 страховка.				
40-			Блок от нападающего удара со второй линии. 42				
43-			Правила игры. Жесты главного судьи. 44				
45-			Жесты бокового судьи. Жесты линейных судей. 46				
47-			Учебно-тренировочная игра. 48				
49-			Двусторонняя игра 50				

зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал
МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ
«Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская

контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

51-52			Тактические приемы в нападении.				
53-			Тактические приемы в защите. 54				
55-			Индивидуальные действия в нападении. 56				
57-			Индивидуальные действия в защите. 58				
59-			Групповые действия в нападении. 60				
61-			Групповые действия в защите. 62				
63-			Командные действия в нападении. 64				
65-			Командные действия в защите. 66				
67-			Совершенствование техники игры.				

- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 групповые теоретические занятия;
- 2 групповые тренировочные занятия
- 2 групповые

СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ»
Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ»
Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий контроль

Текущий

68							
70-			Спортивные соревнования. 71				
71-			Сдача контрольных нормативов. 72				

тренировочные занятия

2 групповые тренировочные занятия

2 групповые тренировочные занятия

зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ» Спортивный зал МКОУ «Комаровская СОШ»

контроль

Текущий контроль

Итоговый контроль