

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)
«Успех» челядьлы солтӧд тӧдӧмлун сетан шӧрин»
солтӧд тӧдӧмлун сетан муниципальной учреждение
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»
Протокол № 7
от «27» мая 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Успех»
И.Ф. Рюхова
«27»мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая программа
«Счастливый мяч»**

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Вид программы по уровню освоения:
стартовый

Для учащихся:
10-17 лет
Срок обучения:
1 год

Составитель:
Бакулина Екатерина Ивановна
педагог дополнительного образования

Сыктывкар 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Счастливый мяч» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с приоритетными направлениями развития дополнительного образования в Российской Федерации и Республики Коми.

Актуальность. В настоящее время одной из важнейших проблем является сохранение здорового образа жизни нации. Правительство РФ ставит приоритетом массовое развитие спорта, особенно детского и юношеского. Отсюда вытекает необходимость данной Программы, которая заключается в создании условий для физического воспитания детей, приобщения к спорту, формирования мотивации к здоровому образу жизни.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально- экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Счастливый мяч» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. игра в волейбол развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Простая с виду, на самом деле игра в волейбол — один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических

приемов. Она требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности мгновенно принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания.

Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, учащийся более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности. При разработке Программы учтены: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2012г. Авторы В.И. Лях, А.А., Зданевич, утвержденная Министерством образования Российской Федерации; программа для детско-юношеских спортивных школ утвержденная Федеральным законом от 29.04 2002 №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Отличительной особенностью программы является включение в разделы Программы «ОФП», «СФП» различных подвижных игр, в том числе коми игры («Ловля оленей», «Хейро», «Олени и пастухи», «Ловкий оленевод», «Охота на куропаток»). Данная Программа не повторяет, а углубляет знания и умения учащихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в объединениях «Волейбол».

Программа позволяет поэтапно на протяжении одного года распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовки.

Возраст учащихся на начало освоения программы (этап начальной подготовки) 10-17 лет.

Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО)

Коми) и личного желания ребенка.

Группы формируются без учета начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится в начале цикла обучения. Однако, необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Состав учащихся постоянный, разнополый, разновозрастной. Группа состоит из 12 человек.

Выпускники, закончившие курс Программы, могут продолжить обучение в объединениях по профилю «ЦДОД «Успех» «Волейбол», в других учреждениях дополнительного образования, реализующих программы физкультурно-спортивной направленности.

Объем и сроки освоения Программы

Продолжительность в часах	Срок освоения в неделях	Режим занятий	
		Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
72	36	2	2

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПин 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (40 минут), всего 72 часов в год.

1.2 Цели и задачи

Цель программы - укрепление здоровья учащихся и повышение мотивации к занятиям спортивными играми (волейбол).

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с правилами поведения, техникой безопасности

при занятиях физической культурой и спортом;

- познакомить с историей развития волейбола, с ролью данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

- познакомить с народными играми в процессе спортивной подготовки;

- познакомить с теоретическими знаниями и специальными практическими умениями по технике и тактике игры в волейбол;

- познакомить с простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развить практические умения и навыки, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- вырабатывать умение и интерес у обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- формировать навыки коммуникативного взаимодействия, взаимопомощи и сотрудничества со сверстниками и педагогом.

Воспитательные:

- развивать личностные качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим, честность, отзывчивость, смелость, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации контроля
	Всего	Теория	Практика	

1. Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с коми играми	1	0,5	0,5	Опрос, демонстрация
2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	30	8	22	Практическое задание (выполнение контрольных нормативов) Тест (теоретические знания по ОФП)
3. Техническая, тактическая подготовка	41	9,5	31,5	Практическое задание (выполнение контрольных нормативов) Тест (теоретические знания по технической, тактической подготовке)
Итого:	72	18	54	

1.3.2. Содержание учебного плана

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Все го	Тео рия	Прак тика
Тема 1.1. Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с коми играми	Групповое учебное занятие. Беседа, диалог. Аудиторная	<u>Теория:</u> Понятие волейбола, цель и задачи как вида спорта, отличительные особенности. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Форма одежды на занятиях. Правила коми игр «Ловля оленей», «Олени и пастухи», «Хейро», «Ловкий оленевод», «Охота на куропаток», «Пера Богатырь». <u>Практика:</u> Практическое исполнение игр	1	0,5	0,5
Тема 2.1. Упражнения на развитие способностей	Групповое учебное занятие. Поточная форма. Демонстрация, беседа, диалог. Аудиторная	<u>Теория:</u> Понятие отжимания, подтягивание, прыжки, приседание, поднимание туловища, бег. Правила исполнения. Техника безопасности при исполнении. <u>Практика:</u> Комбинированная полоса препятствий. Коми игра «Ловля оленей».	4	1	3
Тема 2.2. Специальные беговые упражнения	Групповое учебное занятие. Демонстрация. Аудиторная	<u>Теория:</u> Понятие «скоростная работа», правила исполнения упражнения «бег 30 метров». Техника безопасности	4	1	3

		<p>выполнения упражнений.</p> <p><u>Практика:</u> Круговые, линейные эстафеты. Коми игры «Олени и пастухи», «Хейро»</p>			
Тема 2.3. Специальные прыжковые упражнения	Групповое учебное занятие. Демонстрация. Аудиторная	<p><u>Теория:</u> Понятие «многоскоки», «длина с места», «длина с разбега». Правила исполнения прыжков в высоту и опорных прыжков. Техника исполнения упражнений</p> <p><u>Практика:</u> Работа в игре «Удочка прыжковая»</p>	4	1	3
Тема 2.4. Работа с набивными мячами	Групповое учебное занятие. Демонстрация. Аудиторная	<p><u>Теория:</u> Виды передач, понятие метания набивного мяча. Особенности метания набивного мяча из-за головы в положении сидя и полусидя. Техника безопасности выполнения упражнений.</p> <p><u>Практика:</u> Эстафеты с набивными мячами. Игра «Снайперы»</p>	4	1	3
Тема 2.5. Упражнения для развития скоростных способностей	Групповое учебное занятие. Демонстрация. Аудиторная	<p><u>Теория:</u> Содержание упражнений на быстроту двигательной реакции. Понятие скорость выполнения отдельных упражнений, стартовая скорость. Виды упражнений на улучшение частоты Движений и на улучшение стартовой скорости.</p> <p><u>Практика:</u> Коми игра «Ловкий оленевод»</p>	4	1	3
Тема 2.6. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Групповое учебное занятие. Демонстрация. Аудиторная	<p><u>Теория:</u> Понятие «спринтерский бег». Правила метания. Отличительные особенности многократных прыжков через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания. Техника безопасности исполнения упражнений.</p> <p><u>Практика:</u> Коми игра «Охота на куропаток»</p>	4	1	3

Тема 2.7. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча	Групповое учебное занятие. Демонстрация. Аудиторная	<u>Теория:</u> Понятие «подач мяча». Особенности работы с волейбольными, набивными мячами через сетку. Виды упражнений для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча. <u>Практика:</u> Коми игра «Пера Богатырь».	3	1	2
Тема 2.8. Специальная физическая подготовка	Групповое учебное занятие. Беседа Выполнение контрольных нормативов	<u>Теория:</u> Понятие специальной физической подготовки. Что входит в СФП? Правила исполнения бега, прыжков, метания, работа с мячами при контрольной сдаче нормативов. <u>Практика:</u> Соревнования по выполнению бега, прыжков, метания, работа с мячами (контрольные нормативы)	3	1	2
Тема 3.1. Правила игры, организация и проведение соревнований Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Групповое учебное занятие. Беседа, диалог. Аудиторная	<u>Теория:</u> Упрощенные правила игры. Виды соревнований. Основы судейской терминологии и жесты. Режим дня Гигиена питания. Гигиена одежды и обуви. Известные спортсмены РК. <u>Практика:</u> Игра а волейбол	5	1	4
Тема 3.2. Действия с мячом	Групповое учебное занятие. Демонстрация. Аудиторная	<u>Теория:</u> Техника выполнения и особенности передачи мяча сверху и снизу двумя руками; над собой, на месте, после перемещения. <u>Практика:</u> Выполнение упражнений в парах. Беговые игры Игра в волейбол	4	1	3
Тема 3.3. Передача двумя руками сверху и снизу	Групповое учебное занятие. Демонстрация. Аудиторная	<u>Теория:</u> Техника выполнения и особенности передачи двумя руками сверху и снизу в парах через сетку, передачи через сетку в прыжке <u>Практика:</u> Выполнение упражнений в	4	1	3

		парах. Игра в волейбол			
Тема 3.4. Передачи на точность	Групповое учебное занятие. Демонстрация, беседа. Аудиторная	<u>Теория:</u> Техника выполнения и особенности передачи на точность через сетку из №4 в №6. Техника выполнения передач мяча сверху, снизу, над собой. <u>Практика:</u> Подвижные игры с мячом	5	1	4
Тема 3.5. Подачи	Групповое учебное занятие. Демонстрация, диалог. Аудиторная	<u>Теория:</u> Техника выполнения подачи. Понятие «нижняя прямая подача», «боковая подача», «верхняя пряма подача». <u>Практика:</u> Подача в стенку в парах. Выполнение имитационных упражнений. Подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	4	1	3
Тема 3.6. Тактическая подготовка Действия без мяча, с мячом	Групповое учебное занятие. Демонстрация, диалог. Аудиторная	<u>Теория:</u> Особенности действий без мяча: перемещения, стойки, ходьба, бег, остановка прыжком. Особенности действий с мячом: прием сверху, снизу двумя руками, прием подачи. «Мяч – партнеру» <u>Практика:</u> Выполнение имитационных упражнений. Подвижные игры с мячом.	4	1	3
Тема 3.7. Прием мяча 2 руками	Групповое учебное занятие. Демонстрация, диалог. Аудиторная	<u>Теория:</u> Техника выполнения приема мяча: 2 руками снизу после перемещения вперед; снизу одной рукой. Техника выполнения упражнения «Точный прием» <u>Практика:</u> Выполнение имитационных упражнений. Подвижные игры с мячом.	4	1	3
Тема 3.8. Прием мяча с подачи	Групповое учебное занятие. Демонстрация, диалог. Аудиторная	<u>Теория:</u> Техника выполнения приема мяча с подачи с доводкой подающему. <u>Практика:</u> Выполнение имитационных	4	1	3

		упражнений. Подвижные игры с мячом.			
Тема 3.9. Учебно-тренировочная игра	Групповое учебное занятие. Беседа, диалог. Аудиторная	<u>Теория:</u> Понятие учебно-тренировочной игры в волейболе. Техника безопасности. Правила проведения. <u>Практика:</u> Выполнение тестовых заданий и упражнений по замеру контрольных нормативов. Применение во время игры в волейбол изученных способов передачи, приемов, мяча в зависимости от ситуации	4	1	3
Тема 3.10. Отработка техники передач и подач мяча	Групповое учебное занятие. Диалог. Аудиторная	<u>Теория:</u> Понятие техники передач и подач мяча. <u>Практика:</u> Отработка техники передач и подач мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол с выполнением заданий.	3	0,5	2,5

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Учебный материал программы составлен с учетом возрастных особенностей учащихся, исходя из объема знаний, умений, навыков.

В процессе обучения по данной программе учащиеся достигнут следующие результаты:

Предметные результаты:

учащиеся знают:

- историю развития волейбола и роль данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- правила игры и соревнований по волейболу;
- правила коми игр, включенных в Программу;
- правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- причины травматизма и правила их предупреждения;

учащиеся умеют:

- выполнять нормы общей и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом;

- организовать и участвовать в коми играх, включенных в Программу;

учащиеся приобретают следующие навыки:

- навыки в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях;

- двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений, овладение новыми с повышенной координационной сложностью;

Метапредметные результаты:

- умеет планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных задач;

- проявляют познавательный интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

- умеет работать в команде для достижения результата

Личностные результаты:

- проявляют личностные качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим, честность, отзывчивость, смелость, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- Спортивный зал - 9 x 18м.
- Мячи волейбольные - 10
- Мячи медицинбольные-10 шт.
- Сетка волейбольная - 1шт.
- Стойки волейбольные - 2 шт.
- Антенны волейбольные - 2 шт.
- Гимнастические скамейки - 3 шт.
- Гимнастические маты - 8 шт.
- Гимнастические стенки – 4 пролета
- Скакалки - 15 шт.
- Баскетбольные мячи – 6 шт.

Информационное обеспечение Программы:

- нормативно-правовые документы
- учебный календарный график
- справочная учебно-методическая литература и периодические издания;
- учебно-методический комплект;
- дидактические материалы (методические пособия, разработки занятий, игр, карточки для выполнения заданий);

2.2. Методическое обеспечение программы

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- игровые технологии: игры с распределением обязанностей

участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в соревнованиях»), имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету («Если проиграл в соревнованиях...», «Если застала неудача...» и др.), знакомство с коми играми;

- технологии группового обучения: разделение учащихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических, тактических приемов в спортивных играх в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по отработке передач мяча, нападающих ударов, подач и др.);

- информационные технологии: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видео-ресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о спорте), размещенные в группе ВК «Фаворит», ресурсы Интернет-сайтов, электронных библиотек.

Формы занятий для реализации программы:

№ п/п	Тип занятия	Форма занятия
1	Усвоение новых знаний и способов действия	Беседа, объяснение с демонстрацией наглядных пособий (показ упражнения (движения) педагогом и учащимися, иллюстрация, просмотры выступлений мастер-класс)
2	Комплексное применение знаний и способов действия (урок закрепления).	Объяснение и самостоятельная работа с использованием карточек для самостоятельной работы, выполнение различных заданий на закрепление. Домашние задания.
3	Контроль знаний и способов действия	Тесты, опросы, конкурсы, товарищеские встречи, соревнования

Приемы и методы организации образовательного процесса и

воспитательной работы. Для качественной организации образовательного процесса программой предусмотрены следующие приемы и методы:

- словесные (объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, замечание, команды, указания, тренинги для выравнивания самооценки, поднятия настроения и снятия напряжения);
- практические (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки, наблюдение, представление);
- наглядные (показ упражнения (движения) педагогом и учащимися, иллюстрация, просмотры выступлений).

Главными из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие. Оно строится так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятие проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Учащиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Учащиеся выполняют различные упражнения в групповой,

индивидуальной фронтальной форме, проводятся учебно-тренировочные игры с выполнением различных заданий.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого воспитанника, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Помимо учебно-тренировочных занятий, проводятся товарищеские встречи, соревнования по волейболу, участие в судействе, выполнение контрольных заданий. Практикуются занятия совместно с родителями и бывшими учащимися.

В основе занятий лежат общие педагогические принципы, регулирующие учебно-воспитательный процесс, направленные на удовлетворение потребностей учащихся в физическом развитии и научно- педагогические принципы:

- комплексный подход к физическому развитию ребенка;
- личностно-деятельностный подход к учащимся;
- преемственность и согласованность содержания программы с дополнительными общеобразовательными программами спортивно-технического отдела и программами физкультурно-спортивного цикла образовательных организаций.

Для организации воспитательной работы используются следующие приемы и методы:

- методы формирования сознания личности с целью выработки умений анализировать и оценивать свои поступки, действия, поведение в целом. Формирование адекватной самооценки (беседы, разъяснения, дискуссии, пример).

- метод педагогической оценки - открытой (одобрение, похвала, замечание).

Формы подведения итогов по темам или разделам: тесты, опросы теоретического материала; соревнования; участие в судействе.

2.3. Формы контроля / аттестации

Формы контроля	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль	Определить уровень усвоения пройденного материала	Проверка усвоения материала. Сдача контрольных нормативов	Контрольное занятие, наблюдение	Приложение 1
Промежуточная аттестация	Определить уровень усвоения программного материала	Сдача контрольных нормативов, тестов	Контрольное занятие	Приложение 1

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы необходима система отслеживания, то есть педагогический контроль, уровня знаний, умений и навыков учащихся.

Для оценки результатов воздействия упражнений на развитие мышечной силы, два раза в год проводятся измерения показателей.

Увеличение динамики роста данных показателей свидетельствует о правильности выбора методики тренировок и высокой активности учащихся.

Результаты обученности отмечаются в протоколах выполнения контрольных нормативов (см. приложение 2).

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения образовательной программы и внести своевременно коррективы.

Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания
1.	Выявление уровня освоения программного материала «Общая и специальная физическая подготовка»	Тестирование Комплекс контрольных упражнений по ОФП СПФ	Проверка усвоения знаний по ОФП и СПФ	Сдача нормативов СПФ (см. приложение)
2.	Выявление уровня освоения программного материала. «Техническая, тактическая подготовка»	Тестирование Игра на счет с переходами до 25 очков	Проверка усвоения знаний по технико-тактической подготовленности	Сдача нормативов технико-тактической подготовке. (см. приложение)

2.4. Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
3. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный

ресурс].

–Режим

доступа:

https://preobrschool24.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Mintruda_Rossii_ot_22.09.2021_N_652n_Ob_utverzhenii_1_.pdf

7. Приказ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>
8. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>
9. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqMbA>
10. Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
11. Устав МУ ДО «ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г.
12. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО «ЦДОД «Успех»

Для педагога

1. Беляев, А.В. Волейбол. Теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Девизион, 2011. – 210 с.
2. Волейбол для всех. - М.: ТВТ Девизион, 2012. – 889 с.
3. Волейбол: программа для ДЮСШ комплексных и специализированных. – М., 2010.
4. Волейбол: учеб. пособие. - М.: АСТ, Астрель, Харвес, 2010. - 141с.
5. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе:

- программы, рекомендации / А.Н. Каинов. - Волгоград: Учитель, 2012.
6. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команд к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Девизион, 2009. – 208 с.
 7. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол»/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2012. – 649 с.
 8. Кунявский, В.А. Волейбол. О некоторых аспектах судейства /В.А. Кунявский. - М.:ТВТ Деви, 2009. – 476 с.
 9. Кунявский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунявский. - М.: Спорт Академ Пресс, 2013. – 184 с.
 10. Спортивные кружки и секции: программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение, 2009.

Для учащихся

1. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. – М.: ТЦС Сфера, 2010.-128 с.
2. Москалюк, О.В. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями / О.В. Москалюк. – Волгоград: Учитель, 2012. – 626 с.
3. Мурашкини, И.В. Семейный клуб здоровья / И.В. Мурашкини.- М.: - ФиС, 2011. -129с.
4. Пономарева, И.О. Взаимодействия педагога с семьей - условие повышения интереса детей к физической культуре / И.О. Пономарева //Инструктор по физкультуре. – 2011. - №6. – 128 с.
5. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для школьников / Л.А. Смирнова. – М.: Владос, 2010.
6. Ужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников /А.А. Ужаловский. – Минск: Народная асвета, 2010. – 88 с.
7. Чеснокова, Е.Л. Нордическая ходьба как средство укрепления здоровья /Е.Л. Чеснокова. – М.: Директ-медиа, 2015. – 72 с.
8. Щанкин, А.А. Коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата / А.А. Щанкин. - М.: Директ-медиа, 2015. – 92 с.
9. Щанкин, А.А.. Двигательная активность и здоровье человека / А.А. Щанкин. - М.: Директ-медиа, 2015. – 80 с.

Электронные ресурсы удаленного доступа:

1. Брянцева, Л.В. Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы /Л.В. Брянцева [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/618059/> (30 мая 2019).
2. Гришина, И.Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь /И.Ю. Гришина [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http:// nashol .com /...obchaya- fisicheskay...](http://nashol.com/...obchaya-fisicheskay...) (30 мая 2019).
3. Спортивные игры: консультация для родителей [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://pedportal . net/... igry...](http://pedportal.net/...igry...) (30 мая 2019).
4. Что такое ОФП и зачем нужна, общая физическая подготовка [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://sweet-energy. ru/180- cht ... ofp. Html](http://sweet-energy.ru/180-cht...ofp.html) (30 мая 2019).

Приложение 2

Протокол результатов освоения ДОП-ДОП «Счастливый мяч»

Год обучения ____.

№ группы ____

Дата проведения ____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)	Практический материал (кол-во баллов)	Итого (кол-во баллов)	Общий уровень учебных достижений (В, С, Н)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе : «В» - _____ чел., _____%,
«С» - _____ чел., _____%, «Н» - _____ чел., _____%

Подпись педагога дополнительного образования

Бакулина Е.И.

Критерии оценки освоения программы

Освоение программы учащимися оценивается по трем уровням - оптимальный, допустимый, недостаточный.

Высокий уровень: понимание учебного задания, его точное выполнение, умение его объяснить правильно оценить; задание выполняется самостоятельно, без помощи педагога, в случае необходимости обращается с вопросом; адекватен в самооценке и оценки других; соответствие уровня теоретических и практических знаний программным требованиям.

Средний уровень: принятие и частичное выполнение задания, теоретические знания практические умения и навыки носят несистемный характер, наличие отдельных ошибок, не всегда четкое логическое объяснение выполнения задания,; требуется незначительная помощь со стороны педагога, с вопросом к педагогу обращается редко; настойчив в выполнении задания; соблюдает культуру поведения, но не всегда адекватен в оценке ситуации; умеет организовать свою практическую деятельность.

Низкий уровень: не полное или неверное выполнение задания, наличие существенных ошибок при выполнении, неумение объяснить выполнение задания; необходима поддержка и стимуляция деятельности со стороны педагога, самостоятельно с вопросами не обращается; не уверен в своих силах и способностях; не способен к оценке без помощи педагога; несоответствие уровня теоретических и практических знаний программным требованиям.

Приложение 4

Критерии направленности личности учащегося

Уровень	<i>К коллективу</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспитанию</i>	<i>К конкурентно-способности</i>
Высокий	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Владеет навыками личной и общественной гигиены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию
	Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь товарищам по работе	Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ	Готов к самоконтролю и самоограничению	Никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.
	Толерантен, прислушивается к мнению окружающих. Умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)	Подвижен, физически развит	Обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Постоянно совершенствует свои знания и умения.
Баллы	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла
Средний	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен	Не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить имеющиеся недостатки	Принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не проявляет.
	Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей.	Не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому, у кого они есть	С пониманием относится к общественному порицанию	Не ставит определённой цели перед собой, свои достижениями удовлетворён.
	В коллективе работает без особого интереса, равнодушен к конечному общему положительному результату.	Подвижен, но только по необходимости.	Не всегда относится ответственно к порученному делу	Периодически совершенствует свои знания и умения.
Баллы	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла
Низкий	Закрыт для общения, тяжело идёт на контакт	Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые)	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.
Баллы	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла

Приложение 5

Протокол определения уровня личностных результатов учащихся ДОП – ДОП «Счастливый мяч»

Дата проведения ____

Год обучения ____

№ группы ____

№ п/п	Ф.И. учащегося	К коллективу	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентно - способности	Сумма в баллах	Общий уровень (В, С, Н)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
<u>Количество человек в группе</u>		В - С – Н – чел.	В - С – Н – чел.	В - С – Н – чел.	В - С – Н – чел.		

ИТОГО: общий уровень отношения (мотивации) учащегося

«В» - ... чел., ... %

«С» - ... чел., ... %

«Н» - ... чел., ... %

Педагог дополнительного образования

Бакулина Е.

Календарно-тематический план

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Т	П	К
		Тема 1.1. Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с коми играми	1	Понятие волейбола, цель и задачи как вида спорта, отличительные особенности. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Форма одежды на занятиях. Правила коми игр «Ловля оленей», «Олени и пастухи», «Хейро», «Ловкий оленевод», «Охота на куропаток», «Пера Богатырь».	0,5	0,5	
		Тема 2.1. Упражнения на развитие способностей	4	Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег. «Комбинированная полоса препятствий» Коми игра «Ловля оленей»	1	3	
		Тема 2.2. Специальные беговые упражнения	4	Скоростная работа, бег 30 метров, Круговые, линейные эстафеты. Коми игра «Олени и пастухи», «Хейро»	1	3	
		Тема 2.3. Специальные прыжковые упражнения	4	Многоскоки, длина с места, длина с разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки. «Удочка прыжковая».	1	3	
		Тема 2.4. Работа с набивными мячами	4	Различные виды передач, метание набивного мяча из-за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами, «Снайперы»	1	3	
		Тема 2.5. Упражнения для развития скоростных способностей	4	Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости. Коми игра «Ловкий оленевод»	1	3	
		Тема 2.6. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	4	Спринтерский бег, метания, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания Коми игра «Охота на куропаток»	1	3	
		Тема 2.7. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач мяча	3	Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач мяча; работа с волейбольными, набивными мячами через сетку. Коми игра «Пера Богатырь».	1	2	
		Тема 2.8. Специальная	3	Специальная физическая подготовка: бег, прыжки, метания,	1	1	1

		физическая подготовка		работа с мячами			
		Тема 3.1. Правила игры, организация и проведение соревнований Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	5	Упрощенные правила игры. Виды соревнований. Основы судейской терминологии и жесты. Режим дня Гигиена питания. Гигиена одежды и обуви. Известные спортсмены РК.	1	4	
		Тема 3.2. Действия с мячом	4	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; над собой, на месте, после перемещения	1	3	
		Тема 3.3. Передача двумя руками сверху и снизу	4	Передача двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Передача через сетку в прыжке.	1	3	
		Тема 3.4. Передачи на точность»	5	Передачи на точность через сетку из №4 в №6. Техники передач мяча сверху, снизу, над собой	1	4	
		Тема 3.5. Подачи	4	Подачи. Нижняя прямая подача Боковая подача Верхняя пряма подача Имитационные упражнения Подача в стенку в парах. Подача мяча через сетку. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1	3	
		Тема 3.6. Тактическая подготовка Действия без мяча, с мячом	4	Действия без мяча: перемещения, стойки, ходьба, бег, остановка прыжком. Действия с мячом: прием сверху, снизу двумя руками, прием подачи. «Мяч – партнеру»	1	3	
		Тема 3.7. Прием мяча 2 руками	4	Прием мяча 2 руками снизу после перемещения вперед. Прием мяча снизу одной рукой. «Точный прием»	1	3	
		Тема 3.8. Прием мяча с подачи	4	Прием мяча с подачи с доводкой подающему.	1	3	
		Тема 3.9. Учебно-тренировочная игра	4	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передачи, приемов, мяча в зависимости от ситуации	1	2	1
		Тема 3.10. Отработка техники передач и подач мяча	3	Отработка техники передач и подач мяча. Учебно-тренировочная игра с выполнением заданий.	1,5	2,5	

