

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОТКИНСКИЙ ЛИЦЕЙ» ГОРОДА ВОТКИНСКА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(МБОУ «Воткинский лицей»)**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете

Протокол № 9 от 30.05.2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Воткинский лицей»

  
О.В.Стрелкова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 12 – 14 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
*Ившин Евгений Николаевич*  
учитель физической культуры,  
Первая квалификационная  
категория

Воткинск, 2022

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- с нормами Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

*Актуальность и педагогическая целесообразность программы.*

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

*Новизна и отличительные особенности программы*

Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык.

*Адресат программы*

Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 16-18 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию

обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

*Форма занятий* – групповая, очная

*Режим занятий:*

Программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 144 часа в год.

*Срок реализации* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год.

### **1. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Волейбол»

**Задачи программы:**

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.
- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в волейболе;
- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

### **2. Содержание программы**

#### **Учебный план**

	Наименование разделов				Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	<b>10</b>	<b>10</b>		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития волейбола. Техника безопасности	4	4		

1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	4	4		
1.3.	Правила соревнований.	2	2		
2	Практические занятия	134	5	129	
2.1	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Контрольные упражнения (тест)
3	Технико-тактическая подготовка Волейбол	<b>50</b>		<b>50</b>	Контрольные упражнения (тест)
4	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	22	2	20	
5	Контрольные тесты	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Выполнение контрольных тестов
	итого	144	15	129	

## Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

### 1. Теоретическая подготовка:

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

**1.1. Вводное занятие. История и пути развития волейбола. Техника безопасности.** Знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового волейбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

**1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.** Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и

физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

**1.3. Правила соревнований.** Правила игры в волейбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

## **2. Практические занятия:**

### **2.1 Общая физическая подготовка.**

#### **Теория**

Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической

#### **Практика**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания

с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина). Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

## **2.2 Специальная физическая подготовка**

### **Теория**

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

### **Практика**

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «Охраняй капитана», «Метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

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

### **Волейбол**

*Стойки, перемещения.* Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

*Передачи мяча.* Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову

(назад).

Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

*Прием мяча и подачи.*

Комбинации из основных элементов техники *приема мяча сверху и снизу*: на месте и после перемещения (прием, передача);

*Подачи.* Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

*Нападающий удар и блокирование.*

*Нападающий удар.* Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Блокирование.* Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

*Тактика в нападении.* Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче

*Тактика защиты* (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара».

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед».

#### **4. Учебно-тренировочные игры (соревнования)**

##### **Теоретическая часть:**

- инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

##### **Практическая часть:**

- участие в соревнованиях различного уровня.

##### **Учебно-тренировочные игры:**

- игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями

Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

## **5. Контрольные тесты**

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

### **1. Ожидаемые результаты.**

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

*Личностные:*

-дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

будут знать:

влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

научатся:

выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств

осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

*Метапредметные:*

– потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

*Предметные:*

-мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта,

-будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований,

-научатся выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в волейбол по упрощенным и основным правилам.



## Комплекс организационно-педагогических условий

### 2. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
2	Сентябрь	1 нед	2 половине дня	Практическое занятие	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
3	Сентябрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
4	Сентябрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие		Обучение технике нижней прямой подачи	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Обучение технике нижней прямой подачи	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6	Сентябрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Тестовые упражнения по общей физической подготовке Контрольные испытания	Спортивная площадка	Прием учебных нормативов, тестирование. Протоколы результатов тестирования .
7	Сентябрь	4 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	История и пути развития современного волейбола.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.

8	Сентябрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Эстафеты.	Спортивная площадка	Контроль взаимодействия обучаемых
9	Октябрь	1 нед	2 половине дня	Практическое занятие	2	Упражнения в совершенствовании прыжков у сетки с имитацией блокирования на месте.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10	Октябрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Передачи мяча сверху.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Передачи мяча сверху	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
12	Октябрь	2 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Основы спортивной тренировки.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
13	Октябрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Полоса препятствий.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
14	Октябрь	3 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Опрос в различных формах. Контроль объема и характера нагрузок.
15	Октябрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Передачи мяча снизу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Передачи мяча снизу	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
17	Ноябрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых

18	Ноябрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
19	Ноябрь	2 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Стартовые стойки	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
20	Ноябрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие прыгучести	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
21	Ноябрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие силы.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
22	Ноябрь	3 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Режим и личная гигиена.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
23	Ноябрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24	Ноябрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры в одно касание.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
25	Декабрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26	Декабрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие специальной силы	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
27	Декабрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике верхней прямой подачи	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	Декабрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике верхней прямой подачи	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

29	Декабрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие гибкости.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
30	Декабрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике передач снизу	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Декабрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике передач снизу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32	Декабрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры в два касания.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
33	Январь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
34	Январь	1 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)..	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
35	Январь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике приема подач	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36	Январь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике приема подач	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
37	Январь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Совершенствование передачи мяча снизу.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
38	Январь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Совершенствование передачи мяча снизу.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых

39	Январь	4 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Правила соревнований.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
40	Январь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
41	Февраль	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
42	Февраль	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Совершенствование верхней прямой подачи Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	Февраль	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры в три касания.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
44	Февраль	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие игровой выносливости	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
45	Февраль	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Подвижные игры. Развитие силы.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
46	Февраль	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
47	Февраль	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Нападающий удар.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых

48	Февраль	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры в три касания.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
49	Март	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Полоса препятствий. Развитие гибкости.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
50	Март	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Соревнование внутри группы.	Спортивный зал	Соревнования.
51	Март	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
52	Март	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Нападающий удар из зон 2 и 4.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
53	Март	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры (мини волейбол).	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
54	Март	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Постановка блока.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Март	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Совершенствование нижней прямой подачи («Планер»).	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
56	Март	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение групповым действиям в защите.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
57	Апрель	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Соревнование между классами в параллелях.	Спортивный зал	Соревнования.

58	Апрель	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении блокирования	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
59	Апрель	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение групповым действиям в нападении.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
60	Апрель	2 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Развитие умения расслабиться.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
61	Апрель	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Нападающий удар из зон 3 и 6.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
62	Апрель	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Соревнование внутри группы.	Спортивный зал	Соревнования.
63	Апрель	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Тестовые упражнения по специальной физической подготовке подготовке. ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	Спортивный зал	Прием учебных нормативов, тестирование. Протоколы результатов тестирования .
64	Апрель	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
65	Май	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике приема мяча с падением.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

66	Май	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Спортивная площадка	Контроль объема и характера нагрузок.
67	Май	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры по усложненным правилам.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
68	Май	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
69	Май	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры в три касания.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
70	Май	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Городские соревнования.	Спортивная площадка	Соревнования.
71	Май	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
72	Май	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы Тестовые упражнения по технико-тактической подготовке.	Спортивная площадка	Прием учебных нормативов, тестирование. Протоколы результатов тестирования .



## 6. Условия реализации программы

*Кадровое:* Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

*Материально-техническое обеспечение программы*

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион  
спортивный инвентарь:

*Спортивная база:*

- зал 18х36м.; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

*Материально-техническое обеспечение:*

- сетка волейбольная 1 шт.;
- стойки волейбольные 2 шт.;
- мячи волейбольные 20 шт.;

## 7. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль – декабрь;
- итоговая аттестация – апрель - май.

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

### Контрольно- измерительные материалы

#### Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики спортивной гимнастики	Не менее 50% правильных ответов

## Вопросы теста:

### «Волейбол».

**1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?**

- 1) 10 x 15                      2) 18 x 9                      3) 12 x 24                      4) 40 x 20

**2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?**

- 1) 6                      2) 8                      3) 4                      4) 12

**3. До какого счета ведется игра в одной партии?**

- 1) до счета 25 очков  
2) до счета 15 очков  
3) до счета 17 очков  
4) неограниченный счет

**4. С какого места на площадке производится подача?**

- 1) со специального места за лицевой линией  
2) с любого места за лицевой линией  
3) с любого места на площадке  
4) с центральной линии на площадке

**5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?**

- 1) 3 сек.                      2) 6 сек.                      3) 8 сек.                      4) 5 сек.

**6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?**

- 1) 3 касания  
2) 4 касания  
3) 5 касания  
4) неограниченное количество касаний

**7. Что такое «блокирование»**

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий  
2) удар по мячу под сеткой  
3) прикосновение игрока к сетке во время игры  
4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

**8. Когда мяч считается вышедшим из игры?**

- 1) мяч касается антенны сетки  
2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета  
3) мяч касается игрока команды соперника  
4) мяч касается линии разметки площадки

**9. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?**

- 1) засчитывается два очка  
2) предлагается игроку сделать вторую подачу  
3) номер игрока (2)  
4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

**10. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?**

- 1) замена игрока  
2) конец партии  
3) конец игры  
4) продолжение игры

**Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке**

<b>возраст</b>	<b>уровень</b>	<b>ОФП</b>
----------------	----------------	------------

		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		<u>12 лет:</u> челночный бег 5х6м; <u>с 13 лет:</u> бег 90 от лицевой до лицевой «б, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ- волейбол		
		Передача мяча сверху	Передача мяча снизу	до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач;

						с 13 лет: подача в указанную зону.	
		ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ
12	Высокий	23	23	19	18	5	4
	Средний	22	22	18	17	4	3
	Низкий	21	21	17	16	3	2
13	Высокий	24	24	20	19	6	6
	Средний	23	23	19	18	5	5
	Низкий	22	22	18	17	4	4
14	Высокий	25	25	21	20	7	7
	Средний	24	24	20	19	6	6
	Низкий	23	23	19	18	5	5

## 8. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

-По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты

реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

### **Структура занятия**

#### *I.Подготовительная часть*

**1.** Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

#### *II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям*

**1.** Упражнения на развитие гибкости , быстроту, выносливость

**1.** ТТМ

**2.** Учебная игра

#### *III.Заключительная часть*

**1.** Подвижные игры, эстафеты,

**1.** Дыхательные упражнения, расслабление

**2.** Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель. должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

<b>№ п\п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы, методы</b>	<b>дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ, ТБ, ПДД;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты

3	контроль ные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательной	Спортивное оборудование , инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования .
---	------------------------------	------------------------------	------------------	---	--	--

## **9. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы**

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Поиск новых путей эффективной организации воспитательного процесса в МБОУ «Воткинский лицей» обусловлен тем, что государственная стратегия обеспечения роста конкурентоспособности страны, ее успешного и устойчивого развития требует совершенствования человеческого потенциала, определяемого во многом состоянием системы образования. В условиях решения этих стратегических задач важнейшими качествами личности становятся способность творчески мыслить, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни.

Программа воспитания МБОУ «Воткинский Лицей» (далее - Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся», методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания», утверждённой 02.06.2020 года на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.21г. № 286), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.21г. № 287).

Данная программа направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а так же решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

В центре программы воспитания в соответствии с ФГОС находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Воспитательная программа является обязательной частью основных образовательных программ МБОУ «Воткинский Лицей» и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым сделать лицей воспитывающей организацией.

На базе лицея осуществляется дополнительное образование детей, работает сеть кружков, спортивных секций. Организована работа Школьного спортивного клуба (далее ШСК), школьного театра. Воткинский лицей стал площадкой по реализации Национального

проекта «Образование» - «Успех каждого ребенка» создание новых мест дополнительного образования, по 2 направлениям:

- 1) Физкультурно-спортивной направленности - по программе «Волейбол»,
- 2) Естественнонаучной направленности - по программе «Микробиология», проект направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи.

В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации обучающихся. Развитие системы воспитания и дополнительного образования детей положительно влияет на уровень образованности и общей культуры школьников, их здоровье, культуру взаимодействия с людьми и окружающей средой.

Традиции, сложившиеся в лицее являются эмоциональными событиями, воспитывающими у подростков чувство гордости за свои интеллектуальные и творческие достижения, осознание важности своего персонального вклада в достижения лицея, понимание перспектив своего личностного развития в контексте развития города, страны.

Воспитание в Воткинском лицее направлено на создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

***Цель воспитания обучающихся в Воткинском лицее:***

- 1) создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства,
- 2) формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

***Целевые приоритеты обучающихся по программе «Волейбол»:***

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;



- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру.

***Задачи воспитания:***

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Реализовывать потенциал классного руководства в воспитании лицеистов, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни лицея;
3. Поддерживать деятельность функционирующих на базе лицея детских общественных объединений и организаций;
4. Организовывать в лицее волонтерскую деятельность и привлекать к ней обучающихся для освоения ими новых видов социально значимой деятельности;
5. Организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
6. Организовывать профориентационную работу с лицеистами;
7. Организовать работу школьных бумажных и электронных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;
8. Развивать предметно-эстетическую среду лицея и реализовывать ее воспитательные возможности;
9. Организовать работу с семьями лицеистов, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
10. Обеспечить освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности своего возраста, норм и правил общественного поведения;
11. Формировать у обучающихся активную жизненную позицию, включающую в себя способность принимать на себя ответственность, участвовать в принятии и реализации совместных решений, уметь адаптироваться к условиям современного мира, обладать чувством патриотизма;
12. Формировать и развивать знания, установки, личностные ориентиры и нормы здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности;

13. Развивать основы коммуникативной, экологической, эстетической культуры личности обучающегося.

### **Характеристика объединения.**

Участниками объединения «Волейбол» являются обучающиеся 12-14 лет 5-7 классов, участники спортивных мероприятий разных уровней. Количество учащихся в группе – 20 человек, планируемое количество групп – 5. Результаты работы планируется представить на школьном, муниципальном, региональном и Всероссийском уровнях. Обучающиеся по программе «Волейбол» являются активными участниками внутрилицейских мероприятий, акций, соревнований, турниров, праздников.

### **Виды. Формы и содержание деятельности**

Практическая реализация целей и задач воспитания в рамках программы «Волейбол» осуществляется по направлениям воспитательной работы лицея. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

#### **Инвариантные модули:**

**1. Модуль «Классное руководство».** Ключевым моментом воспитательной системы в Лицее являются образовательные события, участие в которых обеспечивает каждому обучающемуся точку приложения своих знаний, способностей и навыков творчества. Традиции, сложившиеся в Лицее являются эмоциональными событиями, воспитывающими у подростков чувство гордости за свои интеллектуальные и творческие достижения, осознание важности своего персонального вклада в достижения Лицея, понимание перспектив своего личностного развития в контексте развития города, страны.

Программа воспитания реализуется Лицеем в постоянном взаимодействии и тесном сотрудничестве с семьями учащихся, с другими субъектами социализации – социальными партнерами Лицея.

**2. Модуль «Школьный урок».** Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Дополняя друг друга, обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности лицеиста. Реализация лицейскими педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение лицеистов соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания лицеистов к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию лицеистов; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают лицеистам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

**3. Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования».** Программа «Волейбол» является составляющей по реализации модуля по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность».

**4. Модуль «Профориентация».** Совместная деятельность педагогов и лицеистов по направлению «профориентация» включает в себя профессиональное просвещение обучающихся; диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб школьников. Задача совместной деятельности педагога и ребенка – подготовить обучающегося к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности. Создавая профориентационно значимые проблемные ситуации, формирующие готовность обучающегося к выбору, педагог актуализирует его профессиональное самоопределение, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и непрофессиональную составляющие такой деятельности.

**5. Модуль «Работа с родителями».** Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и лица в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями учащихся обеспечивает формирование и развитие психолого-педагогической компетентности родительской общественности посредством различных форм просвещения и консультирования.

Основные формы взаимодействия семьи и школы:

Беседы с родителями;

Консультации по отдельным вопросам

Переписка с родителями

Посещение семьи

Родительские собрания

Дни открытых дверей

Тренинги

**Вариативные модули:**

**6. Модуль «Ключевые общешкольные дела».** Ключевые дела – это комплекс главных традиционных общешкольных дел, в которых принимает участие большая часть лицеистов и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно педагогами и детьми. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в школе.

**7. Модуль «Детские общественные объединения».** Действующее на базе лица детского общественное объединение – это добровольное, самоуправляемое, некоммерческое формирование, созданное по инициативе детей и взрослых, объединившихся на основе общности интересов для реализации общих целей, указанных в уставе общественного объединения. Его правовой основой является ФЗ от 19.05.1995 N 82-ФЗ (ред. от 20.12.2017) "Об общественных объединениях" (ст. 5). В МБОУ «Воткинский лицей» действуют следующие объединения:

- первичное отделение общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (РДШ),

- Совет старшеклассников.

**8. Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы».** Экскурсии, экспедиции, походы помогают обучающемуся расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его

социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях.

**9. Модуль «Школьные и социальные медиа».** Цель школьных медиа (совместно создаваемых школьниками и педагогами средств распространения текстовой, аудио и видео информации) – развитие коммуникативной культуры школьников, формирование навыков общения и сотрудничества, поддержка творческой самореализации учащихся. Воспитательный потенциал школьных медиа реализуется в рамках школьной интернет-группы - разновозрастного сообщества школьников и педагогов, поддерживающее группу в социальных сетях и соответствующую страницу на сайте лица с целью освещения деятельности образовательной организации в информационном пространстве, привлечения внимания общественности к школе, информационного продвижения ценностей школы и организации виртуальной диалоговой площадки, на которой детьми, учителями и родителями могли бы открыто обсуждаться значимые для школы вопросы.

**10. Модуль «Волонтерство».** Волонтерство – это участие лицеистов в общественно-полезных делах, деятельности на благо конкретных людей и социального окружения в целом. Волонтерство может быть событийным и повседневным. Событийное волонтерство предполагает участие лицеистов в проведении разовых акций, которые часто носят масштабный характер, проводятся на уровне лица, города, страны. Повседневное волонтерство предполагает постоянную деятельность обучающихся, направленную на благо конкретных людей и социального окружения в целом. Волонтерство позволяет обучающимся проявить такие качества как внимание, забота, уважение. Волонтерство позволяет развивать коммуникативную культуру, умение общаться, слушать и слышать, эмоциональный интеллект, эмпатию, умение сопереживать.

**11. Модуль «Организация предметно-эстетической среды».** Окружающая ребенка предметно-эстетическая среда школы, при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир ученика, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком школы.

### Календарный план воспитательной работы

(мероприятия составлены в соответствии с программой воспитания Воткинского лица  
и общешкольного плана воспитательной работы на 2022-2023 учебный год)

№ п/п	Мероприятие	Ориентировочное время проведения	Ответственные
1	Спортивный праздник «Лицейская миля»	Сентябрь	Зам.директора по ВР, педагог-организатор, учителя физической культуры
2	Кросс наций-участие в мероприятии	Сентябрь	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры
3	Кругосветка Удмуртии- участие в мероприятии	Сентябрь	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры
4	Участие в слете РДШ	Октябрь	Классные руководители
5	День гражданской обороны.	Октябрь	Зам.директора по ВР,

			педагог-организатор
6	Фото-кросс «Лови момент»РДШ (школьный этап)	Октябрь	Зам.директора по ВР, классные руководители
7	Выездная смена актива. РДШ	Ноябрь	Зам.директора по ВР, педагог-организатор
8	Баскетбол 5-11 классы	Ноябрь	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры
9	Соревнования: «Здоровый я - здоровая страна».	Декабрь	Зам.директора по ВР, педагог-организатор, учителя физической культуры
10	Олимпиада по физической культуре школьный этап 7-11 классы	Декабрь	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры
11	Татьянин день 5-11 классы	Январь	Зам.директора по ВР, педагог-организатор, классные руководители
12	Семейные соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья», посвященные Дню защитника Отечества	Февраль	Зам.директора по ВР, педагог-организатор
13	Акция «Во славу Отечества».	Февраль	Зам.директора по ВР, педагог-организатор, классные руководители
14	Лыжня России- 2023	Февраль	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры
15	Игра «Зарница»	Февраль	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры
16	Акция : «Хочу! Могу! Надо!», приуроченная к профориентационной ярмарке.	Март	Зам.директора по ВР, педагог-организатор
17	Волейбол. Первенство школы .6-11 классы	Март	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры
18	Акция правовых знаний «Фемида»	Апрель	Зам.директора по ВР
19	Спортивный праздник танца «Фортуна»	Апрель	Зам.директора по ВР, педагог-организатор
20	«Всемирный день здоровья»	Апрель	Зам.директора по ВР, педагог-организатор
21	День подвижных игр: «Играй и побеждай!»	Май	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры
22	Акция «Эстафета мира»	Май	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры

## 10. Список литературы:

1. Методическое пособие по обучению игре в волейбол Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, М.2005
2. Подготовка команды к соревнованиям , Ю.Н.Клещев, М 2009г.
3. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк, М1988г.
- 4 Волейбол: профессиональная подготовка судей, В.А.Кунянский М. 2007г.
5. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г 6. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк Москва 1988
7. Волейбол в школе, С.В.Легоньков Т.К.Комарова, ОАО Смоленская городская типография, Смоленск 2012

**интернет- ресурсы** <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

<http://ru.sport-wiki.org/>

<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>

<https://news.sportbox.ru/stats>

<https://volley.ru/>

<https://minsport.gov.ru/>