

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 449 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами волейбола»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 14–22 года

Разработчик:
Цветков Алексей Иванович,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	8
Календарный учебный график	9
Рабочая программа.....	10
Оценочные и методические материалы	18
Рабочая программа воспитания	24

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);
- Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга;
- Лицензии ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность и других локальных актов учреждения;
- Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб (Рабочая программа воспитания) на период до 2024 года.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы:

Внедрение волейбола и общефизической подготовки в систему физического воспитания позволяет эффективно решать задачи оздоровления нации и в первую очередь молодого поколения.

Волейбол – активное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Занятия волейболом расширяют не только физические возможности, но и способствуют формированию здорового образа жизни.

Волейбол занимает ведущее место среди игровых видов спорта, которыми занимаются в России. Доступность и простота, эмоциональность ситуаций, проявление волевых качеств делают волейбол ценным средством физического воспитания. Волейбол и занятия общефизической подготовкой позволяют достичь высокой степени физической подготовленности и развивать выносливость, скорость, ловкость и другие двигательные качества, воспитывать смелость, дисциплинированность, важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового и учебного режимов.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 14 до 22 лет.

Программа имеет общекультурный уровень.

Объем и срок реализации программы: дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами волейбола» рассчитана на 1 год обучения (144 часа в год, 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности с помощью физических упражнений и для овладения навыками игры в волейбол. Достижение высоких спортивных результатов и физического развития.

Задачи программы:

Обучающие:

- Способствовать овладению основами техники и тактики игры в волейбол, развитие двигательных качеств.
- Способствовать формированию практических навыков и теоретических знаний в области спорта, волейбола, гармоничного физического развития, гигиены и самоконтроля.

Развивающие:

- Способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию детей и подростков.
- Способствовать расширению функциональных возможностей организма.
- Способствовать развитию интереса к деятельности в области спорта.
- Способствовать развитию интереса к истории спорта в целом.

Воспитательные:

- Подготовка обучающихся к трудовой деятельности и защите Родины.
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
- Воспитание потребности ведения здорового образа жизни.

Условия реализации программы: данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для юношей в возрасте 14-22 лет. Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек.

Условия набора: для обучения по данной программе принимаются все желающие юноши, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом на основании медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам. В период формирования группы проводится собеседование для определения начальных навыков и умений.

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение:

1. Поле с разметкой для игры в волейбол
2. волейбольные мячи.
3. волейбольная сетка и стойки.
4. Снаряды и спортивные приспособления (скамейки, скакалки, блины от штанги
- Мячики различного типа и т.д.).
6. Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных

занятий;

Особенности организации образовательного процесса:

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Формы и режим занятий: основными формами являются: групповые учебные и тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, педагогический контроль. Занятия могут проходить в форме участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных Комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения. Занятия проводятся в группах полного и малого состава, возможны индивидуальные занятия для отработки индивидуальных партий, ликвидации скованности и зажимов.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю), 144 часа в год.

Возможно изменение количества часов, в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

Возможно, некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Личностные:

—физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;

—знающие моральные нормы;

—активные;

—имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

Метапредметные:

—овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

—способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;

—соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Предметные:

—овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;

—освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

по окончании обучения учащийся будет

знать:

- правила расстановки игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- правила перехода игроков по номерам;
- название элементов и игроков по их амплуа;
- выполнение отдельных элементов игроками отдельных амплуа;
- розыгрыш мяча по различным комбинациям;
- правильное обозначение жестов судьи;
- систему ведения протокола и начисление очков;
- необходимый минимум правил волейбола.

Уметь:

- выполнять верхнюю передачу двумя руками;
- выполнять нижнюю передачу двумя руками ;
- выполнять подачи с линии 5-6 метров;
- выполнять передачу мяча сверху над собой в круге;
- выполнять передачу мяча снизу над собой в круге;
- выполнять верхнюю и нижнюю передачи от стенки;
- выполнять подачу с конца поля;
- освоить технику падения;
- выполнять различные комбинации в процессе игры.

Способы проверки, контроля результатов: входной контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль, педагогическое наблюдение, соревнования.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0	текущий
2.	Основы волейбола.	10	2	8	текущий
3.	Основы физической подготовки.	20	2	18	периодический, педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка.	30	2	28	периодический
5.	Технические элементы в игровом процессе.	40	4	36	соревнования
6.	Тактика в волейболе.	40	4	36	педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	0	2	итоговый, соревнования
	Итого:	144	14	130	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 19 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова



**Рабочая программа
«ОФП с элементами волейбола»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 14–22 года**

Разработчик:
Цветков Алексей Иванович,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения: программа является дифференцированной. В то же время занятия по программам имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программ предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Задачи программы 1 года обучения:

Обучающие:

- Способствовать овладению основами техники и тактики игры в волейбол, развитие двигательных качеств.
- Способствовать формированию практических навыков и теоретических знаний в области спорта, волейбола, гармоничного физического развития, гигиены и самоконтроля.

Развивающие:

- Способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию детей и подростков.
- Способствовать расширению функциональных возможностей организма.
- Способствовать развитию интереса к деятельности в области спорта.
- Способствовать развитию интереса к истории спорта в целом.

Воспитательные:

- Подготовка обучающихся к трудовой деятельности и защите Родины.
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
- Воспитание потребности ведения здорового образа жизни.

Содержание базовых тем программы 1 года обучения:

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

2. Основы волейбола

Теория. История развития и возникновения волейбола в мире и России, Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

Практика. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, справочной литературы, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций.

3. Основы физической подготовки

Теория. Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и

психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах).

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учащимися.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте в совокупности с бегом, падения с места и в движении, бросание мяча, различных упражнений с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению на поле, прыжкам над сеткой, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

5. Технические элементы в игровом процессе

Теория. Технические элементы и упражнения (техника передачи, подача мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения волейбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала.

Практика. Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.

6. Тактика в волейболе

Теория. Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование

Практика. Проигрывание различных ситуаций на поле.

7. Итоговое занятие

Демонстрация игры в волейбол.

**Оценочные и методические материалы
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

№ п/п	Компоненты учебно- методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
1. Учебные и методические пособия			
1.	Информационные, справочные материалы	<p>1. Инструкции</p> <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкции для обучающихся; • инструкция по ТБ ИОТ-01-006-2019; ИОТ-086-2016. • инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда <p>2. Справочные материалы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эдельман А.С. Справочник. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1984. <p>3. Журналы (периодическая печать):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Время волейбола, 2011, 2012, 2013 <p>4. Информационный каталог литературы по спорту</p>	<p>1. Эдельман А.С. Справочник. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1984.</p> <p>2. Журналы (периодическая печать):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Время волейбола, 2011, 2012, 2013
2.	Научная, специальная, методическая литература	<p>1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М.: Физкультура и спорт, 1997. - 207 с.</p> <p>2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Польша, 1985. - 78 с.</p> <p>3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1988. -192 с.</p> <p>4. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 152 с.</p> <p>5. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск: Высшая школа, 2005. - 261 с.</p> <p>6. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев: Здоровье, 2000. - 216 с.</p> <p>7. Носко Н.А. Формирование</p>	<p>1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Польша, 2005. - 78 с.</p> <p>2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2000. -192 с.</p> <p>3. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. Минск: Высшая школа. 1982. - 144 с.</p> <p>4. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 2003. - 188 с.</p>

		навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. кан. пед. наук. К., 1986. - 22с. 1. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 1993. - 188 с	
2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся			
		Методики психолого-педагогической диагностики личности:	
1.	анкеты	1. Выявление уровня самооценки учащихся	
2.	диагностические карты	1. Личные карточки 2. Диагностическая карта развития (успешности) обучающегося	
3.	методики	1. Педагогическое наблюдение 2. Методика «Профиль умений»	
3. Материалы по работе с детским коллективом			
		Методики педагогической диагностики коллектива:	
1.	анкеты	1. Анкета «Что важнее?» (на определение ценностно-ориентационного единства коллектива)	
2.	опросники	1. Опросник «С кем комфортно играть на площадке?»	
3.	методики	1. Методика «Психологическая атмосфера в коллективе»	
4. Материалы из опыта работы педагога			
		Для педагога	Для учащихся и родителей
1.	Конспекты занятий	<ul style="list-style-type: none"> • «История развития и возникновения волейбола в мире и России. Достижения российских спортсменов», 2014. • «Тактика игры и построение словесных схем игры», 2012. • «Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами», 2013. 	

Способы проверки результативности: педагогические наблюдения, участие в турнирах, товарищеские игры, сдача нормативов и контрольные занятия.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются демонстрация командами учащихся игры в волейбол, выступление команд на различных турнирах и чемпионатах, товарищеские игры.

Методическое обеспечение программы

Форма занятия включает в себя физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые моменты, игру), а также беседы и просмотры игр. В программе освоения практических спортивных навыков предусматривается использование спортивных игр: мини-футбол; баскетбол. Занятия по данной программе групповые, могут проходить в форме выездных соревнований, товарищеских матчей, согласно учебному плану работы, плану работы ГБУДО Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Приемы и методы обучения.

Во время проведения занятий используются методы:

Словесный - объяснение стратегии игры и около игровых моментов, подготовка к играм в плане психологического и морального настроения, беседы по поведению на поле и с судьями, соперником, партнерами, рассказ о тактике игры и построение словесных схем игры, разъяснение игроку его личных действий, действий в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование.

Наглядный - просмотр игр и анализ их в процессе просмотра, занятия по тактике ведения игры, взаимоотношений игрока с партнерами на поле.

Практический - разработка комбинаций и схем игры, а также возможные замены и заготовки на игру.

В ходе проведения занятий педагог использует следующие *приемы* организации образовательного процесса:

Фронтальный - все выполняют упражнения по передаче мяча сверху и снизу, подачи, нападающему удару и блоку.

Групповой - упражнения на нападение и блок, подачу и прием.

Поточный - упражнения на нападающий удар и подачу.

Индивидуальный - комплексное прохождение всех элементов в порядке (подача, прием, нападение, защита, блок, падение), все по очереди, остальные наблюдают.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Организация деятельности – групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ	Словесный, наглядный, практический.	Инструкция по технике безопасности. Наглядный материал	Диагностика начальных знаний, умений, навыков. Устный опрос

2.	Основы волейбола	Организация деятельности – групповая. Рассказ. Объяснение. Практические задания.	Словесный, наглядный, практический	Турнирные таблицы различных чемпионатов, справочная литература, видеозаписи игр.	Тест-опрос
3.	Основы физической подготовки	Организация деятельности – индивидуальн о- групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Оценка выполнения заданий учащимися
4.	Специальная физическая подготовка	Организация деятельности – индивидуальн о- групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Практические задания.	Объяснительно - иллюстративны й, репродуктивны й	Спортивный инвентарь	Игра- испытание
5.	Технические элементы в игровом процессе	Организация деятельности – индивидуальн о - групповая.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
6.	Тактика в волейболе	Организация деятельности – групповая, индивидуальн ая. Комбинирова нное занятие	Словесный, наглядный, практический	Схемы. Спортивный инвентарь	Коллективн ый анализ. Оценка выполнения заданий учащимися
7.	Итоговое занятие. Демонстрация игры в волейбол	Организация деятельности – групповая. Открытое занятие	Репродуктивны й, частично- поисковый	Спортивный инвентарь	Самоанализ, олимпиада

Список литературы

Литература для педагога:

8. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М.: Физкультура и спорт, 1997. - 207 с.
9. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Полымя, 1985. - 78 с.
10. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. М.: Физкультура и спорт, 1965. - 197 с.
11. Ермаков С.С. Выбор оптимальных поз человека на основе математических моделей движения //Биомеханика на защите жизни и здоровья человека: Тез. докл. 1 Всеросс. Конф., 9-12 ноября 1992 г. Нижний Новгород, 1992. - т.2-91с.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1988. -192 с.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 152 с.
14. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. Минск: Высшая школа, 1982. - 144 с.
15. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск: Высшая школа, 2005. - 261 с.
16. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. М.: Физкультура и спорт, 2000. - 208 с.
17. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев: Здоровье, 2000. - 216 с.
18. Лапутин А.Н., Хапко В.Е. Биомеханика физических упражнений. Киев: Радянська школа, 1986. -135 с.
19. Лапутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Учебное пособие для ин-ов физ. культуры М.: Физкультура и спорт, 1990. - 80с.
20. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. кан. пед. наук. К., 1986. - 22с.
21. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов /Лекция. М.: ГЦОЛИФК, 2000. - 33С.
22. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ культуры /Под ред. А.А.Гужаловского. М.: Физкультура и спорт, 2006. - 352 с.
23. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 1993. - 188 с.
24. Полиевский С.А., Латышкевич Л.А., Романов В.А. Технические средства обучения в спортивных играх. Киев, 2000. - 176 с.
25. Ратов И.П. Первостепенное внимание науки и спортивного изобретательства, профилактике и лечению травматизма //Теория и практика физ. Культуры, 2000. - № 9. - 35-37 с.
26. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. М: Физкультура и спорт, 2000. - 320 с.

Литература для учащихся:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Полымя, 2005. - 78 с.
2. Ермаков С.С. Выбор оптимальных поз человека на основе математических моделей движения //Биомеханика на защите жизни и

здоровья человека: Тез. докл. 1 Всеросс. Конф., 9-12 ноября 2002 г. Нижний Новгород, 1992. - т.2-91с.

3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 2000. -192 с.

4. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. Минск: Высшая школа. 1982. - 144 с.

5. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 2003. - 188 с.

6. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев: Здоровье, 2000. -125 с.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «20» 09 20 22 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 159 от «20» 09 20 22 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
«ОФП с элементами волейбола»**

на 2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 14–22 года

Разработчик:
Цветков Алексей Иванович,
педагог дополнительного образования

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- 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 среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за

достижения страны;

- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную

коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

Календарный план воспитательной работы объединения «ОФП с элементами волейбола» на 2022-2023 учебный год (Цветков А.И., Никифоров С.А.)

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
4.	Участие во Всероссийской акции «Вместе ярче», посвященной вопросам энергосбережения и	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных	

	энергоэффективности		партнеров	
5.	Беседы по правовым вопросам государственного устройства РФ	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
6.	Беседы о правах человека	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
8.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
9.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
10.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
11.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
12.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
13.	Участие в программе Международного фестиваля экологических фильмов «Зеленый взгляд»: просмотр фильмов, посещение мастер-классов	20.11.2022- 30.11.2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
14.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
15.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2022 апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
16.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки	

			социальных партнеров	
17.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
18.	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	Декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
19.	Городская новогодняя добровольческая акция «Солнышко в ладошке»	20.12.2022 - 30.12.2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
20.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
21.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
23.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
24.	Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С. Пушкина	Февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
25.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
26.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
27.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	

28.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
29.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
30.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
31.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
32.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2023		
33.	Городская добровольческая акция «Нам не все равно», посвященная Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа	15.05.2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
35.	Участие в Международной акции «Чистый берег», посвященной улучшению экологической обстановки побережья Финского залива	май-сентябрь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2022-2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	