

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 3057 от «26» 08 2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб  
Л.А. Еселева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА»

Возраст учащихся: 14-22 года  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Никифоров Сергей Анатольевич,  
Цветков Алексей Иванович,  
Бочарова Ольга Ивановна,  
педагоги дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
протокол от 19.08.2021 № 1

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	10
Календарный учебный график .....	11
Рабочая программа.....	12
Рабочая программа воспитания .....	24
Оценочные и методические материалы .....	33

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ 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»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87 (ред. от 14.04.2017) «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения

- Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Письмо Роспотребнадзора от 22.07.2021 № 02/14750-2021-24 «О подготовке образовательных организаций к новому 2021-2022 учебному году»;
  - Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

### **Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

#### **Актуальность программы:**

Внедрение волейбола и общефизической подготовки в систему физического воспитания общеобразовательных профессионально – технических училищ и техникумов, высших учебных заведений, общеобразовательных школ 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 базовый уровень.**

**Объем и срок реализации программы:** дополнительная общеобразовательная 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 баскетбол.
2. Баскетбольные мячи.
3. Баскетбольные корзина и щит.
4. Снаряды и спортивные приспособления (скамейки, конь, скакалки.
5. 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 передачу мяча верхней передачей;
- выполнять передачу мяча нижней передачей;
- 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;
- исполнять падения;
- исполнять 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	6	34	педагогическое наблюдение
7.	<b>Итоговое занятие.</b>	2	0	2	итоговый, соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	



УТВЕРЖДЕН

Приказом № 363-П от «30» 08 2021 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Цветков А.И. 1 год группа № 1	02.09.2021	24.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
Никифоров С.А. 1 год группа № 1	01.09.2021	25.09.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
Бочарова О.И. 1 год группа № 1	06.09.2021	31.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 305-1 от «30» 08 2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Л.А. Еселева

**Рабочая программа  
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА»**

**Возраст учащихся: 14-22 года**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчики:  
Никифоров Сергей Анатольевич,  
Цветков Алексей Иванович,  
Бочарова Ольга Ивановна,  
педагоги дополнительного образования**

**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.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (Никифоров С.А.)

группа № 1, 1 год

№ п/н	Раздел, тема	Кол-во часов	группа №1, 1 год	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.	2	01.09.21	
2.	История развития и возникновения волейбола в мире и России. Достижения российских спортсменов.	2	06.09.21	
3.	Правила игры в волейбол. подвижные игры.	2	08.09.21	
4.	Правила игры в волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	13.09.21	
5.	Передвижение по площадке, постановка и работа ног в защите и нападении.	2	15.09.21	
6.	Изучение техники верхней и нижней передачи на месте с партнером.	2	20.09.21	
7.	Передачи над собой , в парах на месте на короткое расстояние	2	22.09.21	
8.	Подвижные игры с мячом с использованием разметки площадки. Нижняя подача.	2	27.09.21	
9.	Подробное объяснение и анализ игровых ситуаций	2	29.09. 21	
10.	Развитие силы основных групп мышц в сочетании с передачами на месте..	2	04.10. 21	
11.	Передачи в движении в парах с элементами гимнастики. Развитие силы мышц ног.	2	06.10. 21	
12.	Изучение техники верхней прямой подачи в сочетании с приемом снизу.	2	11.10. 21	
13.	Развитие координационных способностей, передачи в тройках 2	2	13.10. 21	

	мячами.			
14.	Передачи с элементами соревнования с акцентом на точность исполнения.	2	18.10. 21	
15.	Техника постановки блока, нападающий удар с места.	2	20.10. 21	
16.	Подвижные игры с элементами волейбола. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	25.10. 21	
17.	Выполнение передач различными способами в движении. Нападающий удар в прыжке с места.	2	27.10. 21	
18.	Развитие силы мышц плечевого пояса. Передачи в тройках со сменой мест.	2	01.11.21	
19.	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.	2	03.11. 21	
20.	Развитие гибкости, передачи в парах из различных исходных положений..	2	08.11.21	
21.	Совершенствование координационных способностей, защитные действия с падением перекатом	2	10.11. 21	
22.	Развитие силы мышц ног, скакалка, передачи с высокой интенсивностью на месте.	2	15.11.21	
23.	Развитие гибкости, Совершенствование техники основных элементов в соревновательном режиме.	2	17.11.21	
24.	Простейшие взаимодействия игроков на площадке, закрепление в игре с заданием.	2	22.11.21	
25.	Развитие динамической силы мышц ног, совершенствование техники нападающего удара.	2	24.11. 21	
26.	Совершенствование техники основных элементов волейбола в соревновательных условиях.	2	29.11.21	
27.	Развитие гибкости, совершенствование техники нападающего удара. Закрепление в игре.	2	01.12.21	
28.	Развитие скоростно-силовых качеств, Верхняя прямая подача, закрепление в игре.	2	06.12.21	
29.	Смена позиций игроками при своей подаче. передачи в парах, игра с заданием.	2	08.12. 21	
30.	Смена позиций игроками при подаче соперника. Совершенствование основных элементов волейбола.	2	13.12.21	
31.	Прием мяча 2 руками снизу с падением, верхняя передача в прыжке.	2	15.12.21	



32.	Передачи мяча в движении с передвижением приставными шагами. закрепление в игре в неполных составах..	2	20.12.21	
33.	Правила пляжного волейбола, Нападающий удар по зонам. Тренировочная игра.	2	22.12.21	
34.	Развитие силы мышц ног, постановка блока, совершенствование техники основных элементов волейбола.	2	27.12.21	
35.	Инструктаж по ТБ. Передачи в тройках за спину на месте и в движении, Игра с заданием..	2	10.01.22	
36.	Нападающий удар из 3 зоны, блокирование, прием на задней линии.	2	12.01.22	
37.	Передачи снизу по различным зонам, жонглирование мячом. Игра с заданием	2	17.01.22	
38.	Развитие силы мышц плечевого пояса, нападающий удар из-за 3 метровой линии.	2	19.01.22	
39.	Передачи в парах на большое расстояние, подстраховка в защите. Игра 3х3.	2	24.01.22	
40.	Чередование передач волейбольным и фитбольным мячом. Совершенствование в игре.	2	26.01.22	
41.	Развитие гибкости, Верхняя подача по зонам и прием мяча, закрепление в игре.	2	31.01.22	
42.	Совершенствование техники основных элементов волейбола в игровых условиях.	2	02.02.22	
43.	Развитие гибкости, передачи мячами различного диаметра и веса. Закрепление в игре..	2	07.02.22	
44.	Развитие силы мышц ног, нападающий удар из-за 3 метровой линии. Игра с заданием.	2	09.02.22	
45.	Эстафеты с элементами волейбола, игра 3х3 на уменьшенной площадке.	2	14.02.22	
46.	Совершенствование координационных способностей с мячом, игра с заданием.	2	16.02.22	
47.	Передачи за спину, нападающий удар с невысоких передач , закрепление в игре.	2	21.02.22	
48.	Комплексное развитие гибкости, передачи в тройках со сменой мест с заданием..	2	28.02.22	
49.	Совершенствование техники основных	2	02.03.22	

	элементов волейбола, в т.ч. в игровых условиях.			
50.	Совершенствование техники передач в упражнениях с высокой интенсивностью, закрепление в игре.	2	07.03.22	
51.	Совершенствование техники нападающего удара после приема мяча в защите, закрепление в игре.	2	09.03.22	
52.	Развитие силы основных групп мышц, совершенствование основных элементов в сочетании.	2	14.03.22	
53.	Верхняя подача-планирующая, силовая, в прыжке. Тренировочная игра.	2	16.03.22	
54.	Варианты построения при приеме подачи, своей подаче, закрепление в игре.	2	21.03.22	
55.	Замены во время игры. смена игровых позиций в игре, закрепление в игре..	2	23.03.22	
56.	Развитие координационных способностей, совершенствование техники нападающего удара.	2	28.03.22	
57.	Совершенствование тактических взаимодействий в игровых условиях.	2	30.04.22	
58.	Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование основных элементов волейбола.	2	04.04.22	
59.	Групповые взаимодействия в нападении и защите, проигрывание игровых фрагментов.	2	06.04.22	
60.	Развитие гибкости, совершенствование техники основных элементов волейбола в соревновательных условиях	2	11.04.22	
61.	Совершенствование техники верхней подачи, прием с последующей атакой.	2	13.04.22	
62.	Развитие силы мышц плечевого пояса, совершенствование техники верхней передачи с последующей постановкой блока	2	18.04.22	
63.	Развитие гибкости, совершенствование нападающего удара серийно. Тренировочная игра.	2	20.04.22	
64.	Совершенствование приема, передачи и нападающего удара чередуясь в паре с партнером.	2	25.04.22	
65.	Подвижные игры направленные на сокращение времени реакции, тренировочная игра.	2	27.04.22	
66.	Совершенствование техники основных элементов в соревновательных	2	02.05.22	

	условиях.			
67.	Комплексное развитие гибкости, нападение с 3 нападающими, тренировочная игра с заданием.	2	04.05.22	
68.	Совершенствование нападающего удара из-за 3 метровой линии, прием на задней линии, игра в неполных составах.	2	11.05.21	
69.	Совершенствование техники основных элементов в игровых условиях. Пляжный волейбол..	2	16.05.21	
70.	Развитие гибкости, закрепление изученного в игре, подведение итогов.	2	18.05.22	
71.	Развитие гибкости, закрепление изученного в игре, подведение итогов	2	23.05.22	
72.	<b>Итоговое занятие</b>	2	25.05.22	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (Цветков А.И.)**  
**группа № 1, 1 год**

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1.	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	2	02.09.2021	
2.	История волейбола. Развитие дин. Силы основных групп мышц.	2	07.09.2021	
3.	Разметка площадки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	09.09.2021	
4.	Правила волейбола. . Игровые зоны. Судейские жесты. Подвижные игры.	2	14.09.2021	
5.	Развитие мышц верхнего плечевого пояса. Правила проведения турниров. ОФП	2	16.09.2021	
6.	Передачи в парах, в сочетании с силовыми упражнениями.	2	21.09.2021	
7.	Требования правил к подаче мяча. снизу прямая и боковая, упражнения с отягощениями.	2	23.09.2021	
8.	Перемещение без мяча. передачи с использованием различного инвентаря	2	28.09.2021	
9.	Подвижные игры. Перемещение без мяча. Передачи в парах.	2	30.09.2021	
10.	Перемещение с падением на мат. Подвижные игры. Эстафеты.	2	05.10.2021	
11.	Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры. Жим штанги.	2	07.10.2021	
12.	Развитие гибкости. Передачи в парах, на месте и в движении.	2	12.10.2021	
13.	Передачи в парах, на месте и в движении с элементами акробатики.	2	14.10.2021	
14.	Передачи в парах, индивидуально, на месте и в движении	2	19.10.2021	
15.	Выполнение упражнений с мячом в движении круговая тренировка.	2	21.10.2021	
16.	Выполнение упражнений с мячом в движении. Подвижные игры	2	26.10.2021	
17.	Специальные упражнения. Развитие координационных способностей.	2	28.10.2021	
18.	Совершенствование техник основных элементов. Игра по упрощенным правилам	2	02.11.2021	
19.	Совершенствование техники верхней подачи. Прием 2 руками снизу.	2	09.11.2021	
20.	Развитие силы мышц ног. Передачи в движении.	2	11.11.2021	
21.	Совершенствование техники основных элементов.волейбола.	2	16.11.2021	

22.	Развитие гибкости. Передачи в тройках со сменой мест и элементами гимнастики	2	18.11.2021	
23.	Правила постановки блока. Передачи в парах. Развитие силы мышц ног.	2	23.11.2021	
24.	Совершенствование техник удара. Развитие гибкости и силы мышц ног.	2	25.11.2021	
25.	Совершенствование техники игры в защите. Двусторонняя игра. Развитие дин. Силы мышц плечевого пояса.	2	30.11.2021	
26.	Совершенствование игры в защите, нападающий удар с места.	2	02.12.2021	
27.	Прием двумя руками снизу- нападающий удар с 3 метровой линии.	2	07.12.2021	
28.	Передачи в движении. Пробная игра по правилам пляжного волейбола	2	09.12.2021	
29.	Перемещение и постановка блока в соревновательных условиях.	2	14.12.2021	
30.	Передачи в тройках двумя мячами с высокой интенсивностью. Игра.	2	16.12.2021	
31.	Чередование коротких и длинных передач, тренировочная игра.	2	21.12.2021	
32.	Развитие гибкости, эл-ты акробатики- прием снизу с падением грудью на мат.	2	23.12.2021	
33.	Нападающий удар и скидки мяча из 4 зоны в 4 и из 2 зоны в 2ую	2	28.12.2021	
34.	Передачи в движении в сочетании с элементами акробатики.	2	30.12.2021	
35.	Инструктаж по ТБ. Прием мяча 1 рукой снизу с перекатом через спину, тренировочная игра.	2	11.01.2022	
36.	Совершенствование передач из 3 зоны для нападающего удара из 2 и 4 зоны.	2	13.01.2022	
37.	Совершенствование передач из 3 зоны для нападающего удара из 2 и 4 зоны.	2	18.01.2022	
38.	Верхняя подача и прием 2 руками снизу с приемом в определенные зоны.	2	20.01.2022	
39.	Чередование верхней и нижней передачи , в т. ч. боком и спиной вперед.	2	25.01.2022	
40.	Передачи в движении в соревновательном режиме, тренировочная игра.	2	27.01.2022	
41.	Подача по заранее заданным зонам, прием с последующей атакой.	2	01.02.2022	
42.	Индивидуальная работа с мячом у стенки, тренировочная игра.	2	03.02.2022	
43.	Скакалка, прыжковые серии, совершенствование техники передач в парах	2	08.02.2022	
44.	Передачи в движении фитболами и волейбольными мячами.	2	10.02.2022	

45.	Развитие гибкости, упражнения на гибкость, верхняя передача и прием.	2	15.02.2022	
46.	Упражнения с бодибарами, подача и прием 2 руками снизу.	2	17.02.2022	
47.	Совершенствование передач на месте и в движении в парах.	2	22.02.2022	
48.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, передачи в тройках со сменой мест.	2	24.02.2022	
49.	Развитие скоростно-силовых качеств, передачи в тройках чередуя верх. И ниж. передачу	2	01.03.2022	
50.	Совершенствование техники нападающего удара, упр-ия со скакалкой.	2	03.03.2022	
51.	Прием подачи снизу, нападение по определенным зонам.	2	10.03.2022	
52.	Подача по определенным зонам, индивидуальная работа с мячом.	2	15.03.2022	
53.	Развитие гибкости, силы мышц спины, передачи в движении. Игра 6 x 6	2	17.03.2022	
54.	Совершенствование техники основных элементов волейбола, закрепл. В игре.	2	22.03.2022	
55.	Передачи в тройках 2 мячами, нападающий удар с 3 метровой линии.	2	24.03.2022	
56.	Чередование передач фитболом и волейбольным мячом. Круговая тренировка.	2	29.03.2022	
57.	Развитие гибкости и подвижности суставов, передачи на большое расстояние.	2	31.03.2022	
58.	Подвижные игры с элементами волейбола, Совершенствование элементов в игре.	2	05.04.2022	
59.	Круговая тренировка в трен. зале, передачи через сетку в парах. Игра.	2	07.04.2022	
60.	Совершенствование техники основных элементов волейбола в игровых условиях	2	12.04.2022	
61.	Развитие координационных качеств, прыжковые серии через предмет.	2	14.04.2022	
62.	Силовые упражнения имитирующие верхнюю передачу. Смена позиций.	2	19.04.2022	
63.	Совершенствование гибкости и подвижности суставов, история волейбола.	2	21.04.2022	
64.	Развитие гибкости, силы мышц плечевого пояса.	2	26.04.2022	
65.	Развитие динамической. Силы основных групп мышц, упр-ия на равновесие.	2	28.04.2022	
66.	Совершенствование координационных способностей, жонглирование предметами.	2	03.05.2022	
67.	Развитие гибкости, динамической силы мышц ног.	2	05.05.2022	
68.	Совершенствование координационных способностей, дин. Силы мышц ног.	2	10.05.2022	
69.	Развитие гибкости, силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	12.05.2022	

70.	Упражнения на развитие мышечной выносливости с собственным весом и предметами.	2	17.05.2022	
71.	Совершенствование координационных способностей, развитие силы мышц ног. тестирование.	2	19.05.2022	
72.	<b>Итоговое занятие</b>	2	24.05.2022	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>		

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(Бочарова О.И.)

№ п/п	РАЗДЕЛ (ТЕМА)	Количество часов	Группа №1	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.	2	06.09.2021	
2	История развития и возникновения волейбола в мире и России. Достижения российских спортсменов.	2	08.09.2021	
3	Правила игры в волейбол. подвижные игры.	2	13.09.2021	
4	Правила игры в волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	15.09.2021	
5	Передвижение по площадке, постановка и работа ног в защите и нападении.	2	20.09.2021	
6	Изучение техники верхней и нижней передачи на месте с партнером.	2	22.09.2021	
7	Передачи над собой, в парах на месте на короткое расстояние	2	27.09.2021	
8	Подвижные игры с мячом с использованием разметки площадки. Нижняя подача.	2	29.09.2021	
9	Подробное объяснение и анализ игровых ситуаций	2	04.10.2021	
10	Развитие силы основных групп мышц в сочетании с передачами на месте.	2	06.10.2021	
11	Передачи в движении в парах с элементами гимнастики. Развитие силы мышц ног.	2	11.10.2021	

12	Изучение техники верхней прямой подачи в сочетании с приемом снизу.	2	13.10.2021	
13	Развитие координационных способностей, передачи в тройках 2 мячами.	2	18.10.2021	
14	Передачи с элементами соревнования с акцентом на точность исполнения.	2	20.10.2021	
15	Техника постановки блока, нападающий удар с места.	2	25.10.2021	
16	Подвижные игры с элементами волейбола. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	27.10.2021	
17	Выполнение передач различными способами в движении. Нападающий удар в прыжке с места.	2	01.11.2021	
18	Развитие силы мышц плечевого пояса. Передачи в тройках со сменой мест.	2	03.11.2021	
19	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.	2	08.11.2021	
20	Развитие гибкости, передачи в парах из различных исходных положений..	2	10.11.2021	
21	Совершенствование координационных способностей, защитные действия с падением перекатом	2	15.11.2021	
22	Развитие силы мышц ног, скакалка, передачи с высокой интенсивностью на месте.	2	17.11.2021	
23	Развитие гибкости, Совершенствование техники основных элементов в соревновательном режиме.	2	22.11.2021	
24	Простейшие взаимодействия игроков на площадке, закрепление в игре с заданием.	2	24.11.2021	
25	Развитие динамической силы мышц ног, совершенствование техники нападающего удара.	2	29.11.2021	
26	Совершенствование техники основных элементов волейбола в соревновательных условиях.	2	01.12.2021	
27	Развитие гибкости, совершенствование техники нападающего удара. Закрепление в игре.	2	06.12.2021	



28	Развитие скоростно-силовых качеств, Верхняя прямая подача, закрепление в игре.	2	08.12.2021	
29	Смена позиций игроками при своей подаче. передачи в парах, игра с заданием.	2	13.12.2021	
30	Смена позиций игроками при подаче соперника. Совершенствование основных элементов волейбола.	2	15.12.2021	
31	Прием мяча 2 руками снизу с падением, верхняя передача в прыжке.	2	20.12.2021	
32	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча в движении с передвижением приставными шагами. закрепление в игре в неполных составах..	2	22.12.2021	
33	Правила пляжного волейбола, Нападающий удар по зонам. Тренировочная игра.	2	27.12.2021	
34	Развитие силы мышц ног, постановка блока, совершенствование техники основных элементов волейбола.	2	29.12.2021	
35	Совершенствование техники основных элементов волейбола, подвижные игры.	2	10.01.2022	
36	Передачи в тройках за спину на месте и в движении, Игра с заданием.	2	12.01.2022	
37	Нападающий удар из 3 зоны, блокирование, прием на задней линии.	2	17.01.2022	
38	Передачи снизу по различным зонам, жонглирование мячом. Игра с заданием	2	19.01.2022	
39	Развитие силы мышц плечевого пояса, нападающий удар из-за 3 метровой линии.	2	24.01.2022	
40	Передачи в парах на большое расстояние, подстраховка в защите. Игра 3x3.	2	26.01.2022	
41	Чередование передач волейбольным и фитбольным мячом. Совершенствование в игре.	2	31.01.2022	
42	Развитие гибкости, Верхняя подача по зонам и прием мяча, закрепление в игре.	2	02.02.2022	
43	Совершенствование техники основных элементов волейбола в игровых условиях.	2	07.02.2022	

44	Развитие гибкости, передачи мячами различного диаметра и веса. Закрепление в игре..	2	09.02.2022	
45	Развитие силы мышц ног, нападающий удар из-за 3 метровой линии. Игра с заданием..	2	14.02.2022	
46	Эстафеты с элементами волейбола, игра 3х3 на уменьшенной площадке.	2	16.02.2022	
47	Совершенствование координационных способностей с мячом, игра с заданием.	2	21.02.2022	
48	Передачи за спину, нападающий удар с невысоких передач , закрепление в игре.	2	28.02.2022	
49	Комплексное развитие гибкости, передачи в тройках со сменой мест с заданием..	2	02.03.2022	
50	Совершенствование техники основных элементов волейбола, в т.ч. в игровых условиях.	2	07.03.2022	
51	Совершенствование техники передач в упражнениях с высокой интенсивностью, закрепление в игре.	2	09.03.2022	
52	Совершенствование техники нападающего удара после приема мяча в защите, закрепление в игре.	2	14.03.2022	
53	Развитие силы основных групп мышц, совершенствование основных элементов в сочетании.	2	16.03.2022	
54	Верхняя подача-планирующая, силовая, в прыжке. Тренировочная игра.	2	21.03.2022	
55	Варианты построения при приеме подачи, своей подаче, закрепление в игре.	2	23.03.2022	
56	Замены во время игры. смена игровых позиций в игре, закрепление в игре.	2	28.03.2022	
57	Развитие координационных способностей, совершенствование техники нападающего удара.	2	30.03.2022	
58	Совершенствование тактических взаимодействий в игровых условиях.	2	04.04.2022	
59	Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование основных элементов волейбола.	2	06.04.2022	
60	Групповые взаимодействия в нападении и защите,	2	11.04.2022	

	проигрывание игровых фрагментов.			
61	Развитие гибкости, совершенствование техники основных элементов волейбола в соревновательных условиях	2	13.04.2022	
62	Совершенствование техники верхней подачи, прием с последующей атакой.	2	18.04.2022	
63	Развитие силы мышц плечевого пояса, совершенствование техники верхней передачи с последующей постановкой блока	2	20.04.2022	
64	Развитие гибкости, совершенствование нападающего удара серийно. Тренировочная игра.	2	25.04.2022	
65	Совершенствование приема, передачи и нападающего удара чередуясь в паре с партнером.	2	27.04.2022	
66	Подвижные игры направленные на сокращение времени реакции, тренировочная игра.	2	02.05.2022	
67	Совершенствование техники основных элементов в соревновательных условиях.	2	04.05.2022	
68	Комплексное развитие гибкости, нападение с 3 нападающими, тренировочная игра с заданием.	2	11.05.2022	
69	Совершенствование нападающего удара из-за 3 метровой линии, прием на задней линии, игра в неполных составах.	2	16.05.2022	
70	Подвижные игры с элементами волейбола, совершенствование техники основных элементов.	2	18.05.2022	
71	Совершенствование командных действий в защите, закрепление в игровых условиях.	2	23.05.2022	
72	Итоговое занятие	2	25.05.2022	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 303-П от 30.08 2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб  
  
Л.А. Еселева



**Рабочая программа воспитания  
объединения, реализующего  
дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу  
«ОФП с элементами волейбола  
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчики:  
Никифоров Сергей Анатольевич,  
Цветков Алексей Иванович,  
Бочарова Ольга Ивановна,  
педагоги дополнительного образования;  
методист отдела УВР  
Днепровая Антонина Анатольевна**

2021 год

## **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 2021-2022 учебный год  
(Цветков А.И., Никифоров С.А., Бочарова О.И.)**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
4.	Участие во Всероссийской акции «Вместе ярче», посвященной вопросам энергосбережения и энергоэффективности	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
5.	Беседы по правовым вопросам государственного устройства РФ	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
6.	Беседы о правах человека	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
8.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
9.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
10.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	

11.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
12.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
13.	Участие в программе Международного фестиваля экологических фильмов «Зеленый взгляд»: просмотр фильмов, посещение мастер-классов	20.11.2021- 30.11.2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
14.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
15.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021 апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
16.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
17.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
18.	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	Декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
19.	Городская новогодняя добровольческая акция «Солнышко в ладошке»	20.12.2021 - 30.12.2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
20.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
21.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
22.	Участие в мероприятиях,	январь 2022	ГБНОУ	

	посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда		ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
23.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
24.	Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С. Пушкина	Февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
25.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
26.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
27.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
28.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
29.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
30.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
31.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
32.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2022		

33.	Городская добровольческая акция «Нам не все равно», посвященная Всемирному дню памяти людей, умерших от СПИДа	15.05.2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
35.	Участие в Международной акции «Чистый берег», посвященной улучшению экологической обстановки побережья Финского залива	май-сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

## Оценочные и методические материалы

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

№ п/п	Компоненты учебно- методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
<b>1. Учебные и методические пособия</b>			
1.	Информационные, справочные материалы	<p>1. Инструкции</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• должностная инструкция педагога д/о;</li> <li>• инструкции для обучающихся;</li> <li>• инструкция по ТБ ИОТ-01-006-2019; ИОТ-086-2016.</li> <li>• инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда</li> </ul> <p>2. Справочные материалы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эдельман А.С. Справочник. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1984.</li> </ul> <p>3. Журналы (периодическая печать):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Время волейбола, 2011, 2012, 2013</li> </ul> <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"> <li>• Время волейбола, 2011, 2012, 2013</li> </ul>
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: Полымя, 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 навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. кан. пед. наук. К., 1986. - 22с.</p> <p>1. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 1993. - 188 с</p>	<p>1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Полымя, 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>
<b>2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся</b>			
		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»	
<b>3. Материалы по работе с детским коллективом</b>			
		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»	
<b>4. Материалы из опыта работы педагога</b>			
		<b>Для педагога</b>	<b>Для учащихся и родителей</b>
1.	Конспекты занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «История развития и возникновения волейбола в мире и России. Достижения российских спортсменов», 2014.</li> <li>• «Тактика игры и построение словесных схем игры», 2012.</li> <li>• «Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами», 2013.</li> </ul>	

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

**Формами подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной 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 – индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Оценка выполнения заданий учащимися
4.	Специальная физическая подготовка	Организация деятельности – индивидуально-	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Игра-испытание

		групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Практические задания.			
5.	Технические элементы в игровом процессе	Организация деятельности – индивидуально - групповая.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
6.	Тактика в волейболе	Организация деятельности – групповая, индивидуальная. Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Схемы. Спортивный инвентарь	Коллективный анализ. Оценка выполнения заданий учащимися
7.	Итоговое занятие. Демонстрация игры в волейбол	Организация деятельности – групповая. Открытое занятие	Репродуктивный, 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.