Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования Тюльганского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Астрахановская основная общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  И Согласованно Методическом совете  МБУДО «ЦДО»  Протокол №5  от «30» августа 2024г. |  | УТВЕРЖДЕНО  МБУДО «ЦДО»  \_\_\_\_\_\_ Кулуева Т.В.  Приказ № 22  от «30» августа 24 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Школа здоровья»**

**Рассчитана на 2 года обучения**

**Базовый уровень**

**Для учащихся 13-15 лет**

Автор-составитель: Айчанова М.Б.

учитель высшей категории

Астрахановка 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» реализуется в МБОУ «Астрахановская ООШ» с. Астрахановка с 2022 года.

2

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Комплекс основных характеристик Программы** | **3** |
| **1.1** | **Пояснительная записка** | **3** |
|  | Направленность программы | **3** |
|  | Уровни усвоения | **5** |
|  | Актуальность программы | **5** |
|  | Отличительные особенности программы | **6** |
|  | Адресат программы | **6** |
|  | Объем и сроки усвоения программы | **6** |
|  | Формы обучения | **5** |
|  | Формы организации образовательного процесса | **6-7** |
|  | Режим занятий | **7** |
| **1.2** | **Цель и задачи программы** | **7** |
| **1.3** | **Содержание программы** | **8** |
|  | Учебный план первого года обучения | **8** |
|  | Содержание первого года обучения | **9- 10** |
|  | Учебный план второго года обучения | **11** |
|  | Содержание второго года обучения | **12-13** |
| **1.4** | **Планируемые результаты** | **12-13** |
|  | Планируемые результаты первого года обучения | **13-14** |
|  | Планируемые результаты второго года обучения | **14** |
| **2.** | **Комплекс организационно-педагогических условий** | **14** |
| **2.1** | **Календарный учебный график** | **15-18** |
|  | Календарный учебный график первого года обучения | **19-22** |
|  | Календарный учебный график второго года обучения | **18-22** |
| **2.2** | **Условия реализации программы** | **23** |
|  | Материально-техническое обеспечение | **23-24** |
|  | Информационное обеспечение | **23-24** |
|  | Кадровое обеспечение | **24** |
| **2.3** | **Формы аттестации/контроля** | **24-25** |
| **2.4** | **Оценочные материалы** | **25** |
| **2.5** | **Методические материалы** | **25-27** |
|  | Перечисление методов обучения | **25-26** |
|  | Педагогические технологии обучения | **26-27** |
|  | Описание форм учебных занятий | **27** |
|  | Описание алгоритма учебного занятия | **27-28** |
|  | Перечень дидактических материалов | **28** |
|  | Рабочая программа воспитания | **29** |
| **2.6** | **Список литературы и Интернет ресурсы** | **29** |
| **2.7** | **Приложение 1** | **30-49** |

3

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

* 1. **Пояснительная записка.**

**Направленность программы**: Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на формирования у учащихся специальных знаний, умений, практических навыков, воспитания у них разносторонней физически развитой личности, укрепления здоровья, организация активного отдыха.

Программа составлена в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

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

Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении [Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO)» (от 27.07.2022 г. № 629);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (от 05.08.2020 г. № 882/391) (для программ, которые реализуются в сетевой форме)

Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализациимероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп) ; 4

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «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» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

Уставом МБОУ «ЦДО» (Утвержден администрацией Тюльганского района 04.12.2015 № 181-р).

**Уровни реализации программы**

Учебный материал программы, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных особенностей учащихся.

1 год обучения – ***стартовый уровень.*** Учащиеся получат основные знания укрепления здоровья и здоровье-сбережения, Основная цель стартового уровня – развитие физически развитой личности и мотивация к занятиям .

1. год обучения **– *базовый уровень.*** Учащиеся углубляют знания и совершенствуют умения и навыки укрепления здоровья и здоровье-сбережения. Содержание программы направлено на освоение необходимых теоретических знаний и практических навыков ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Актуальность** и практическая значимость физкультурно-спортивного воспитания: восполнение недостатка двигательной активности, развитие волевых черт характера, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа позволяет создать условия для развития физических качеств, укрепления здоровья и формирование у обучающегося социального поведения к мотивации здорового образа жизни

Учебный материал программы составлен с учетом способностей и возрастных особенностей детей, последовательного и постепенного развития обучающихся и направлен на постепенное увлечение и расширение

теоретических знаний, а также получение практических умений и навыков, физкультурно- спортивных знаний и здоровье-сбережения.

5

**Отличительные особенности программы**

При разработке данной программы были изучены уже имеющиеся программы:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2022;

- Примерной программой спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

В отличие от изученных программам данная программа отличается тем, что: составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 13-15 лет общеобразовательных учреждений. Так же в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Таким образом, программа нацелена на всестороннее гармоничное физическое развитие личности, что способствует повышению эффективности занятий физической культурой и формированию личности обучающихся.

**Адресат программы: учащиеся 8-9 классов.** Основными условиями отбора детей являются их желание заниматься данным видом деятельности. Основной контингент детей делится на 2 группы: младшая (13-14 лет), старшая (14-15 лет).

Работа в младшей группе, в основном, направлена на формирование мотивации к занятиям, получение элементарных навыков двигательных способностей и умений в подвижных играх , укрепление здоровья. В старшей группе – углубленное изучение физической подготовки и здоровье-сбережения, повышенная физическая подготовленность и двигательная активность

**Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Всего 68 часов.

- первый год обучения - 34 часа

- второй год обучения - 34 часа

**Форма обучения и формы реализации программы**

Формы обучения: **очная и заочная** с применением дистанционных образовательных технологий.

Основной формой реализации данной программы является занятие.

**Особенности организации образовательного процесса**

***Занятие может проходить в различных формах:***

*По особенностям коммуникативного взаимодействия* педагога и учащихся – командная, малыми группами, индивидуальная.

*По дидактической цели* — вводное занятие , практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные (теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр

6

иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры);.

Занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты;

- домашние задания.

***По количественному составу***: командные. Учебный материал программы, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных особенностей учащихся.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академических часу.

**1.2 Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха через освоение спортивно-оздоровительной программы.

***Задачи 1 года обучения:***

1. **Образовательные**: Обучение технических и тактических приёмов волейбола; обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту

2. **Воспитательные**: Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. **Развивающие** : способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры; развивать устойчивый интерес к данному виду спорта; развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника); содействовать правильному физическому развитию;

**Задачи 2 года обучения:**

1. **Образовательные:** **о**знакомить воспитанников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;

изучить основы техники и тактики игры; способствовать приобретение необходимых теоретических знаний;

2. **Воспитательные:** способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

способствовать привитию воспитанникам организаторских навыков; способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

3.**Развивающие:** развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений); развивать специальные технические и тактические навыки игры; подготовить воспитанников к соревнованиям по волейболу; содействовать к подготовке сдачи норм ГТО

7

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план первого года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Название раздела ,темы. | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения.  Техника безопасности и правила  поведения в спортивном зале | 1 | 1 | - | Опрос  Составление памятки, банера. |
| 2 | Тактические действия | 9 | 1 | 8 | Наблюдение, составление схемы движения |
| 3 | Технические действия. | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 4 | Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх. На каждом занятии | 12 | 1 | 11 | Тестирование Решение ситуационных задач. |
| 5 | Общефизическая подготовка. | На каждом занятии | На каждом занятии | На каждом занятии | Наблюдение Сдача нормативов |
| 6 | Воспитательные мероприятия. | 5 | 0 | 5 | Соревнования  Тестирование Турнир навыков |
| 7 | Итоговое занятие. | 1 | 1  7 | - | Контрольные испытания. Смотр знаний |
|  | Всего | 34 | 6 | 28 |  |

**8**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Раздел 1. Вводное занятие (1 часа)**

***Теория (1 час).*** «Оснащение спортсмена» Ознакомление учащихся с планом и порядком работы объединения. Решение организационных вопросов. Презентация ДООП. Вводный инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 2: «Тактические действия»** **(9 часов)**

***Теория (1 час)*** «Правила соревнований по волейболу» Правила поведения, техника безопасности при занятиях волейболом. Основные термины в волейболе. Жесты судей. Понятие «тактика» игры.

***Практика (8 час)*** Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи.

**Раздел 3: «Технические действия» (6 часов)**

***Теория (1 час)*** « Судейство учебной игры в волейбол»

***Практика (5 часов)***  Развитие физических качеств. Выполнение технических действий . Закрепление прямого нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.

**Раздел 4: «Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх» (12 часов)**

***Теория (1 час)*** «Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена» Техника безопасности на занятиях

***Практика (11 часов)*** Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры волейбол. Двусторонняя учебная игра. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Взаимодействие двух игроков. Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон.

**9**

Личная защита.

**Раздел 5 Общефизическая подготовка (на каждом занятии)**

**Развитие скоростных способностей**. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

**Развитие силовых способностей**. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног). Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.

**Развитие выносливости**. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение общеразвивающих упражнений с различным интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

**Развитие гибкости**. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

**Развитие координации движений**. Броски (набивного) мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

**Раздел 6. Воспитательные мероприятия (5 часов)**

***Практика (5 часов).*** Подготовка и участие в соревнованиях, слетах, других

мероприятиях.

**Раздел6. Итоговое занятие (1 час)**

***Практика (1час).*** Контрольные испытания. Подведение итогов года.

**10**

**Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Название раздела ,темы. | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения.  Техника безопасности и правила  поведения в спортивном зале | 1 | 1 | - | Опрос  Составление памятки, баннера |
| 2 | Тактические действия | 9 | 1 | 8 | Наблюдение  Составление схемы движения |
| 3 | Технические действия. | 6 | 1 | 5 | Наблюдение  Составление схемы движения |
| 4 | Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх. На каждом занятии | 12 | 1 | 11 | Тестирование |
| 5 | Общефизическая подготовка. | На каждом занятии | На каждом занятии | На каждом занятии | Наблюдение  Решение ситуационных задач. |
| 6 | Воспитательные мероприятия. | 5 | 0 | 5 | Соревнования  Тестирование  Смотр знаний |
| 7 | Итоговое занятие. | 1 | 1 | - | Контрольные испытания. Турнир навыков |
|  | Всего | 34 | 6 | 28 |  |

**11**

**Содержание второго года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (1 часа)**

***Теория (1 час)*** *История и пути развития современного волейбола****.*** Ознакомление учащихся с планом и порядком работы объединения. Решение организационных вопросов. Презентация ДООП. Вводный инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 2: «Тактические действия»** **(9 часов)**

***Теория (1 час)*** Режим дня.

***Практика (8 час)*** Выполнение тактических действий в спортивных играх с учётом игровой ситуации. Взаимодействия игроков на площадке. Изучение и анализ технико – тактических действий в игровой практике. Разбор и выделение фаз и элементов игры. Тактика игровых взаимодействий в нападении и защите. Просмотр видео с записями игровой деятельности, сравнение с «эталонным образцом», выявление возможных ошибок и способов их устранения. Моделирование игровой ситуации, разработка способов и методов преодоления затруднений., выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

**Раздел 3: «Технические действия» (6 часов)**

***Теория (1 час)*** «Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.»

***Практика (5 часов)*** Выполнение технических действий в волейболе правильно, без искажения. Качественное выполнение игровых приёмов: подачи, передач мяча, нападающего удара, блокировки мяча. Анализ и выполнение технико – тактических действий разучиваемого упражнения по фазам и элементам движений, подготовительные и подводящие упражнения. Изучение техники «иллюстративного образца», рассмотрение и моделирование , анализ возможных причин их появления, способы их устранения.

**Раздел 4: «Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх» (12часов)**

***Теория (1час)*** «Судейство и протокол в волейболе»

***Практика*(11 часов)** Выполнение правильно и без ошибок, раннее изученных технических действий в волейбольной практике: подача мяча из различных точек лицевой линии; подача мяча в заданную зону соперников, передача мяча на необходимую высоту по команде; выполнение игровых приёмов с использованием права «трёх касаний» мяча; выполнение нападающего удара после передачи партнёра по команде; выполнение блокировки мяча, выполнение одиночного «блока», выполнение «блока» в парах, тройках, игровые действия при отображении мяча от сетки.

**Раздел5. Общефизическая подготовка (**На каждом занятии)

**Развитие скоростных способностей**. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с

**12**

максимальной скоростью из различных исходных положений. Гладкий бег в режиме повторного и непрерывно-интервального метода. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбег

**Развитие силовых способностей**. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).

Выпрыгивания из низкого приседа с последующим ускорением. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

**Развитие выносливости**. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол и волейбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

**Развитие гибкости**. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

**Развитие координации движений**.. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе.Прыжки через скакалку в максимальном темпе Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Выполнение игровых приёмов в волейболе в парах, тройках.

### Раздел 6. Воспитательные мероприятия (7 часов)

***Практика (7 часов).*** Подготовка и участие в соревнованиях, слетах, других

мероприятиях.

**Раздел 7. Итоговое занятие (1 час)**

***Практика (1час).*** Контрольные испытания. Подведение итогов года

**1.4 Планируемые результаты и способы их определения**

**1 года обучения**

**Предметные результаты**: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами,

**13**

в различных изменяющихся, вариативных условиях; умения организовывать

собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные** результаты обучения: Устойчивая привычка к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно; ведение здорового образа жизни;

**Предметные результаты:** понимать необходимость занятий спортивно – ориентированной подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;измерять индивидуальные функциональные резервы организма, использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и физической подготовкой;

Составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения ;

**Метапредметные результаты :**  осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение окружающих; обращаться за помощью и слушать собеседника; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество.

1. **года обучения**

**Личностные** результаты обучения: сотрудничество со сверстниками ; организация здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**Предметные** результаты обучения**:** понимать необходимость занятий спортивно – ориентированной подготовкой ;измерять индивидуальные функциональные резервы организма, использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и физической подготовкой;Составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения ;

**Метапредметные** результаты обучения: осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение окружающих; обращаться за помощью и слушать собеседника; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество.

**2. Комплекс организационно – педагогических условий.**

**14**

**2.1 Календарный учебный график первого года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1. Вводное занятие (1 часа)** | | | | | |
| 1 |  | Занятие- обсуждение | 1 | Вводное занятие. Оснащение спортсмена Инструктаж по технике безопасности. | Составление памятки, баннера |
| **Раздел 2. «Тактические действия»** **(9 часов)** | | | | | |
| 212 | 13.09 | Беседа |  | Правила соревнований по волейболу Основные термины в волейболе. Жесты судей. Понятие «тактика» игры. | Опрос Составление памятки |
| 3 | 20.09 | Занятие-практикум |  | Стойки игрока | **С**оставление схемы движения |
| 4 | 27.09 | Занятие-практикум |  | Перемещения в стойке приставными шагами: правым,  левым боком, лицом вперёд. | Решение ситуационных задач |
| 5 | 04.10 | Занятие-практикум |  | Игры, развивающие физические способности. «Веселая  эстафета» | Тестирование Турнир навыков |
| 6 | 11.10 | Занятие-практикум |  | Игры, развивающие физические способности. «Вызов» | Решение ситуационных задач |
| 7 | 18.10 | Занятие-практикум |  | Сочетания способов перемещений (бег, остановки,повороты, прыжки вверх). | Решение ситуационных задач |
| 8 | 25.10 | Занятие-практикум |  | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд вверх. | Решение ситуационных задач |
| 9 | 08.11 | Занятие-практикум |  | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке вдоль  сетки | Решение ситуационных задач |
| 130 | 15.11 | Занятие-практикум |  | Основные термины в волейболе. | Опрос Составление памятки |
| **Раздел 3: «Технические действия**» **(9 часов)** | | | | | |
| 11 | 22.11 | Беседа | 1 | Судейство учебной игры в волейбол.  15 | Составление памятки |
| 12 | 29.11 | Занятие - практикум | 1 | Нападение через  3-ю зону. Учебная игра. | Решение ситуационных задач |
| 13 | 06.12 | Занятие -практикум | 1 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол | Решение ситуационных задач |
| 14 | 13.12 | Занятие -практикум | 1 | Передачи мяча сверху после перемещения. Учебная игра волейбол. | Решение ситуационных задач |
| 15 | 20.12 | Занятие -практикум | 1 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол | Тестирование  Решение ситуационных задач |
| 16 | 27.12 | Занятие -практикум | 1 | Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол. | Решение ситуационных задач |
| 17 | 10.01 | Занятие -практикум | 1 | Нападающий удар. Групповое блокирование Учебно-тренировочная игра.  Учебно-тренировочная игра с заданиями. Игра волейбол – соревнования. | Анализ ситуаций |
| **Раздел 4. « Игровая деятельность»(12 часов)** | | | | | |
| 20 | 17.01 | Занятие-обсуждение | 1 | Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена Техника безопасности на занятиях. **16** | Беседа Составление памятки, банера |
| 17 | 24.01 | Занятие-практикум | 1 | Позиционное нападение. Учебная игра. | **С**оставление схемыдвижения |
| 18 | 31.01 | Занятие-практикум | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **С**оставление схемы движения |
| 19 | 07.02 | Занятие-практикум | 1 | Верхняя подача мяча. | **С**оставление схемы движения |
| 20 | 14.02 | Занятие-практикум | 1 | Нападающий удар | **С**оставление схемы движения |
| 21 | 21.02 | Занятие-практикум | 1 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Наблюдение **С**оставление схемы движения |
| 22 | 26.02 | Занятие-практикум | 1 | Одиночный блок. | Наблюдение **С**оставление схемы движения |
| 23 | 03.03 | Занятие-практикум | 1 | Двойной блок. | **С**оставление схемы движения |
| 23 | 10.03 | Занятие-практикум | 1 | Передача мяча назад. | **С**оставление схемы движения |
| 22 | 17.03 | Занятие-практикум | 1 | Совершенствование действий игроков в защите. | Решение ситуационных задач |
| 25 | 24.03 | Занятие-практикум | 1 | Взаимодействия защитников между собой. | Решение ситуационных задач |
| 26 | 01.04 | Занятие-практикум | 1 | Совершенствование действий игроков в нападении.  **17** | Решение ситуационных задач |
| 27 | 07.04 | Занятие-практикум | 1 | Совершенствование действий игроков в защите | Наблюдение Решение ситуационных задач |
| 28 | 15.04 | Занятие-практикум | 1 | Совершенствование действий игроков в командной игре. | Тестирование Решение ситуационных задач |
| **Раздел 5. «Воспитательная работа » (5.часов)** | | | | | |
| 29 | 22.04 | Занятие-практикум | 1 | Товарищеские игры. | Смотр знаний |
| 30 | 29.04 | Занятие-практикум | 1 | Соревновательная практика | Турнир навыков |
| 31 | 05.05 | Занятие-практикум | 1 | Соревновательная практика. | Турнир навыков |
| 32 | 12.05 | Занятие-практикум | 1 | Игровая практика. | Смотр знаний |
| 33 | 19.05 | Занятие-практикум | 1 | Игровая практика. | Турнир навыков |
| **Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)** | | | | | |
| 34 | 24.05 | Занятие- практикум | 1 | Подведение итогов. Сдача нормативов. | Анализ ситуаций Турнир навыков |

**18**

**2.1 Календарный учебный график второго года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1. Вводное занятие (1 часа)** | | | | | |
| 1 |  | Занятие- обсуждение | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История и пути развития современного волейбола | Опрос Составление памятки, баннера |
| **Раздел 2. «Тактические действия»** **(9 часов)** | | | | | |
| 22 | 13.09 | Беседа | 1 | Правила поведения, техника безопасности при занятиях волейболом. | Опрос Составление памятки, баннера |
| 3 | 20.09 | Занятие -практикум | 1 | Стойки игрока | Наблюдение **С**оставление схемы движения |
| 4 | 27.09 | Занятие -практикум | 1 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым,  левым боком. | **С**оставление схемы движения |
| 5 | 04.10 | Занятие -практикум | 1 | Техника приема и  передача мяча. | **С**оставление схемы движения |
| 6 | 11.10 | Занятие -практикум | 1 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | **С**оставление схемы движения |
| 7 | 18.10 | Занятие -практикум | 1 | Приём мяча двумя руками снизу. | **С**оставление схемы движения |
| 8 | 25.10 | Занятие -практикум | 1 | Совершенствование подачи мяча в зону соперников.  **19** | **С**оставление схемы движения |
| 9 | 08.11 | Занятие -практикум | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **С**оставление схемы движения |
| 130 | 15.11 | Занятие -практикум | 1 | Учебная игра. | Турнир навыков |
| **Раздел 3: «Технические действия**» **(9 часов)** | | | | | |
| 11 | 22.11 | Беседа | 1 | Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.» | Опрос Составление памятки, баннера |
| 12 | 29.11 | Занятие -практикум | 1 | Разучивание подачи в прыжке. | Командная игра |
| 13 | 06.12 | Занятие -практикум | 1 | Совершенствование подачи в прыжке. | Решение ситуационных задач |
| 14 | 13.12 | Занятие -практикум | 1  19 | Передачи мяча сверху после перемещения. Учебная игра волейбол. | Решение ситуационных задач |
| 15 | 20.12 | Занятие -практикум | 1 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол | Тестирование  Решение ситуационных задач |
| 16 | 27.12 | Занятие -практикум | 1 | Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол. | Решение ситуационных задач |
| 17 | 10.01 | Занятие -практикум | 1 | Закрепление прямого нападающего удара. | Решение ситуационных задач |
| **Раздел 4. «Игровая деятельность»(12 часов)** | | | | | |
| 20 | 17.01 | Занятие-обсуждение | 1 | «Судейство и протокол в волейболе» Техника безопасности на занятиях | Беседа Составление памятки, баннера |
| 17 | 24.01 | Занятие -практикум | 1 | Разучивание нападающего удара с переводом вправо Учебная игра. | Решение ситуационных задач |
| 18 | 31.01 | Занятие -практикум | 1 | Совершенствование нападающего удара с  **20**  переводом вправо (влево). | Решение ситуационных задач |
| 19 | 07.02 | Занятие -практикум | 1 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | Турнир навыков |
| 20 | 14.02 | Занятие -практикум | 1  20 | Нападающий удар | Решение ситуационных задач |
| 21 | 21.02 | Занятие -практикум | 1 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Решение ситуационных задач |
| 22 | 26.02 | Занятие -практикум | 1 | Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. | Решение ситуационных задач |
| 23 | 03.03 | Занятие -практикум | 1 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём) | Решение ситуационных задач |
| 23 | 10.03 | Занятие -практикум | 1 | Игры, развивающие физические способности: «Мини  волейбол» | Решение ситуационных задач |
| 22 | 17.03 | Занятие -практикум | 1 | Совершенствование действий игроков в защите. | **С**оставление схемы движения |
| 25 | 24.03 | Занятие -практикум | 1 | Взаимодействия защитников между собой. | **С**оставление схемы движения |
| 26 | 01.04 | Занятие -практикум | 1 | Совершенствование действий игроков в нападении. | **С**оставление схемы движения |
| 27 | 07.04 | Занятие -практикум | 1 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.  **21** | **С**оставление схемы движения |
| 28 | 15.04 | Занятие -практикум | 1 | Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. | Анализ ситуации |
| **Раздел 5. «Воспитательная работа» (5.часов)** | | | | | |
| 29 | 22.04 | Занятие -практикум | 1 | Товарищеские игры. | Турнир навыков |
| 30 | 29.04 | Занятие -практикум | 1 | Соревновательная практика | Смотр знаний |
| 31 | 05.05 | Занятие -практикум | 1 | Соревновательная практика. | Смотр знаний |
| 32 | 12.05 | Занятие -практикум | 1 | Игровая практика. | Смотр знаний |
| 33 | 19.05 | Занятие -практикум | 1 | Игровая практика. | Турнир навыков |
| **Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)** | | | | | |
| 34 | 24.05 | Занятие- практикум | 1 | Подведение итогов. Сдача нормативов. | Тестирование Турнир навыков |

**22**

**2.2. Условия реализации программ**

**Материально-техническое обеспечение:** Помещение для проведения занятий – спортивный зал, площадка для спортивных занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименования объектов и средств  материально-технического обеспечения |
| Базовый инвентарь: | |
| 1. | Козел гимнастический |
| 2. | Перекладина (нестандартная) |
| 3. | Скамейка гимнастическая |
| 4. | Гимнастические маты |
| 5. | Мяч малый (теннисный) |
| 6. | Скакалка гимнастическая |
| 7. | Секундомер |
| 8. | Измерительная лента |
| Дополнительный инвентарь: | |
| 1. | Канат для лазания с механизмом крепления |
| 2. | Мяч гимнастический |
| 3. | Мячи баскетбольные |
| 4. | Мячи волейбольные |
| 5. | Мячи футбольные |

**Информационное обеспечение**

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:** Занятие -практикум Комплексная программа физического воспитания 8-9 классы/ Лях В.И.,Зданевич А.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт».2021;Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт».2021.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ• В.И. Ляха: Физическая культура. 58- 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2021;• Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО; 3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

**23**

4.Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2021.

Методическая литература:1.Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019. 2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных 5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag. Ru 6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //. www.infosport/ ru/press

**Информационное обеспечение курса**

**Электронные ресурсы:**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http: //. www.novgorod.fio/progects/ progects 1552/index.htm 2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». http: // festival.1september/ru 3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.

Интернет ресурсы: 1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. http: // www.trainer.hl. ru

2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx. 3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>. 4. Социальная сеть работников образования:

[https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp5)

[5](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp5). Учи руhttps://uchi.ru/teachers/lk

**Кадровое обеспечение:** Педагог с высшим педагогическим образованием.

**Формы контроля и/или аттестации**

* зачеты по теоретическим основам знаний (по разделам);
* диагностирование уровня физического развития, функциональных
* возможностей детей (сентябрь, декабрь, май);
* тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (сентябрь, декабрь, май);
* участие в соревнованиях (сентябрь, май);
* сохранность контингента (сентябрь, декабрь, май);
* анализ уровня заболеваемости воспитанников (в течение года).
* Итоговый контроль (в конце каждого года) – анализ творческих продуктов

**24**

* детей (предметные, метапредметные результаты), диагностика ценностных ориентаций. Подведение итогов по результатам освоения данной программы проводится в форме итоговых занятий по изученным тема
* **Формы контроля:** наблюдение, опрос (тестирование), составление схемы движения, турнир навыков, составление памятки, баннера, смотр знаний, решение ситуационных задач.

**Способы и формы фиксации результатов:** портфолио, индивидуальный маршрутный лист одаренного ребенка.

**2.4 Оценочные материалы** :

1. Тесты

2.  Методика определения психологического климата группы (Л.Н. Лутошкин)

6. Контрольные задания

7. Анкеты

**Методическое обеспечение**

***Занятие может проходить в различных формах:***

*По особенностям коммуникативного взаимодействия* педагога и учащихся – занятие-игра, занятие-обсуждение, занятие-беседа, практическое занятие.

*По дидактической цели* — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

*По количественному составу*: групповые

Обучение по программе осуществляется в виде теоретических и практических занятий с учащимися.Учебный материал программы, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

**Методы обучения и воспитания**

Для успешной реализации программы используются следующие **методы обучения:**

1. Словесные (беседа, разъяснения, рассказ). В процессе разъяснения педагог излагает, объясняет учебный материал, а учащиеся активно его воспринимают и усваивают.

2. Наглядные. При изучении нового материала они являются способом формирования новых знаний, которые позволят получить достаточно полные и достоверные представления по теме, а при его закреплении – способом совершенствования знаний.

4. Практические. Знания, полученные непосредственно в практике,

оказываются, как правило, прочными и создают базу для последующей самостоятельной деятельности, поэтому большинство занятий по программе

**25**

– практические.

5.Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций. Метод стимулирования познавательного интереса.

6.Наблюдение и анализ.

7.Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом,показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Основные **методы воспитания**, с помощью которых осуществляется образовательный процесс:

* Метод убеждения – объяснение, рассказ, беседа, диспут;

• Методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

• Методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

**Педагогические технологии**

- *тренинговые* - совокупность различных приемов и способов, направленных на развитие у учащихся тех или иных навыков и умений, мотивации и т.д.

*- развивающего обучения* - взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в деятельности обучающихся. Данная технология включает стимулирование рефлексивных способностей обучающихся, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

- *здоровьесберегающие* - реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

*-информационно-компьютерная технология* – вызывает у учащихся повышенный интерес и усиливает мотивацию обучения. Их использование создает возможности доступа к свежей информации, осуществления «диалога» с источников знаний, экономит время. Применение компьютера в

обучении позволяет управлять познавательной деятельностью учащихся.

*- кейс-технологии* позволяют более успешно по сравнению с традиционной

**26**

методикой обучения развивать творческие способности учащихся, формируют навыки выполнения сложных заданий в составе небольших групп, помогают педагогу успешно овладеть способностями анализа непредвиденной ситуации, самостоятельно разрабатывать алгоритмы принятия решения.

*- КТД* - это деятельность одновременно практическая и духовная, позволяющая ребенку приобрести не только практические, организаторские, коммуникативные и другие навыки, но также выявить и реализовать свои способности, приобрести опыт диалогического взаимодействия и гуманных отношений, освоить принятые в обществе способы и формы реализации ценностных отношений к окружающему миру и другим людям.

*- игровые.* Важным средством и эффективной технологией воспитания является игра – воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе учащихся с целью отдыха, развлечения или обучения. В игре ребенок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его социальной практики, отношения с окружающими людьми и самим собой.

*- технология проблемного обучения* – это проблемные задания и вопросы, которые требуют от учащихся применения знаний и умений в новой ситуации, получения, новых путей их поиска. Эти знания и умения необходимы для творческого мышления, они помогают учащимся овладеть методами научного познания, формируют интерес и потребность в творческой деятельности.

*- личностно-ориентированные* – ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

**Формы организации образовательного процесса**

*Образовательный процесс осуществляется в виде* групповых занятий. В группе может быть до 15 учащихся.

**Формы организации учебного занятия**

**Формы организации учебного занятия:**(традиционные, нетрадиционные,  
по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – занятие-игра, занятие-обсуждение, занятие-турнир, практическое занятие, занятие-презентация, занятие-турнир.

**Алгоритм учебного занятия**

*Учебное занятие –* одна из основных форм занятий, которое имеет следующую структуру:

1. Организационно-мотивационный момент - 1-2 мин.
2. Актуализация знаний - 3 мин.
3. Основная часть занятия -35 мин.
4. Заключительный этап - 3 мин.
5. Рефлексия -2 мин.

**27**

**Дидактические материалы**

• Учебные карточки-задания.

• Контрольно-обучающие задания. Обучающие программы алгоритмического типа.

• Тексты, карты, кроссворды, иллюстрации, макеты.

• Картотека подвижных игр и эстафет.

**Рабочая программа воспитания**

***Цель воспитания****:* ценностно-смысловое развитие учащегося, осознание собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и ситуаций, проявляющегося в форме переживаний, смыслотворчества, саморазвития.

***Воспитательные задачи*:**

-реализации комплекса методов и форм индивидуальной работы с обучающимися, ориентированных на идеальное представление о нравственном облике современного человека, на формирование гражданской идентичности и патриотических чувств.

- педагогическое сопровождение обучающихся в социальном выборе и приобретении нового социального опыта.

- педагогическое сопровождение профессионального выбора

- педагогическое сопровождение овладения обучающихся нормами общественной жизни и культуры.

***Направления воспитания***:

Здоровье

Интеллектуально – познавательное

Духовно – нравственное

Гражданско– патриотическое

Досуговое

Общение

Семья

Труд

***Результатами освоения программы*** воспитания станут:

 1. Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;

2. Формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;

3. Готовность обучающихся к саморазвитию;

4. Ценностные установки и социально-значимые качества личности;

5.Активное участие коллектива и его участников в социально-значимой деятельности.

**28**

***Календарный план воспитательной работы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма мероприятия | Название  Мероприятия, | Сроки / участники | Направление воспитания |
| 1 | Выборы актива объединения ТО |  | Сентябрь, обучающиеся ТО | Гражданско – патриотическое, общение |
| 2 | Товарищеские встречи | «Все на волейбол» | Сентябрь,  обучающиеся ТО | Здоровье, общение |
| 3 | Соревнования | Волейбол | Октябрь,  обучающиеся ТО | Гражданско – патриотическое, общение |
| 4 | Онлайн -викторина | «Веселые перестрелки» | Ноябрь, обучающиеся ТО, родители | Духовно – нравственное, семья, досуг |
| 5 | Рождественские встречи | «Волейбол  первенство» | Январь,  обучающиеся ТО, родители | Духовно – нравственное, семья, досуг |
| 6 | Школьный этап « Президентских соревнований» | «Волейбол» | Март  обучающиеся ТО | Гражданско – патриотическое |
| 7 | Акция | Реклама « Мы выбираем ЗОЖ» | Апрель обучающиеся ТО, родители | Духовно – нравственное, семья, досуг |
| 8 | Соревнование | «Мой друг –Волейбол» | Май  обучающиеся ТО, родители | Здоровье, общение |

**Список литературы**

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы

программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат

педагогических наук А.А. Зданевич).

Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт»2021г.

Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», 2020г. 1 Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и

методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 2021.– 83 с.

Банников A.M., Костюков ВВ. Волейбол (тренировка, техника, тактика). -Краснодар, 2021Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В.

Савина. – М.

**29**

**Приложение 1**

**Мониторинг результатов обучения по программе «Школа здоровья»**

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации

обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

 сбор информации;

 анализ накопленной информации;

 планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодическинеобходимо:

 собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и техникотактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне

физических нагрузках и т. п.;

 сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами,

показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых

мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка

оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества

обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько

оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении

следующих правил:

 проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных

занятиях;

 объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется полном содержании

учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения , разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по ОФП и технико- тактической.

**30**

**8-й класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Ошибки** |
| Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой.   |  |  | | --- | --- | | мальчики  “5” – 25 “4” – 20 “3” – 15 | девочки  20 15 10 |   “2” – менее 10 передач. | Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой.  Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.  Высота передачи ниже 1м. |
| Серийные передачи мяча снизу над собой.   |  |  | | --- | --- | | мальчики  “5” – 25 “4” – 20 “3” – 15 | девочки  20 15 10 |   “2” – менее 10 передач. | Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки.  Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.  Высота передачи ниже 1м. |
| Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6.  “5” – из 6, 4 подачи.  “4” – из 6, 3 подачи.  “3” – из 6, 2 подачи.  “2” – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в указанную зону. |
| Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки.  “5” – из 6, 3 подачи.  “4” – из 6, 2 подачи.  “3” – из 6, 1 подачи.  “2” – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки. |
| Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика).  “5” – из 6, 3 подачи.  “4” – из 6, 2 подачи.  “3” – из 6, 1 подачи.  “2” – из 6, 0 подач. **31** | Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки. |
| Нападающий удар через сетку из любой зоны  верхней передачи (в прыжке или без прыжка).  “5” – из 6, 4 подачи.  “4” – из 6, 3 подачи.  “3” – из 6, 2 подачи.  “2” – из 6, 0 подач. | Не своевременный выход к мячу  Во время прыжка согнуты ноги.  Не правильный замах рукой.  Удар произведен с недостаточной силой. |

**9-й класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Ошибки** |
| Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки).  “5” – из 6, 4 подачи.  “4” – из 6, 3 подачи.  “3” – из 6, 2 подачи.  “2” – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки. |
| Любые подачи в указанную зону противоположной площадки.  “5” – из 6, 4 подачи.  “4” – из 6, 3 подачи.  “3” – из 6, 2 подачи.  “2” – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в указанную зону. |
| Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны.  “5” – 5.  “4” – 4.  “3” – 3.  “2” – менее 2 раз, 2-3 ошибки. | Не своевременный выход к мячу.  Не правильный замах рукой.  Удар произведен с недостаточной силой. |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Тестирование по первому году обучения.** [**https://multiurok.ru/files/test-voleibol-8-9-klass.html**](https://multiurok.ru/files/test-voleibol-8-9-klass.html)

Тесты по физкультуре. Тема «Волейбол».

**32**

1.Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является :

а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …

а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;

б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч …

а) на сомкнутые предплечья; б) на раскрытые ладони; в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног; б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на …

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него; б) расстоянии 30-40 см выше головы; в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук. б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

а) Охлаждать поврежденный сустав. б) Согревать поврежденный сустав. в) Обратиться к врачу.

10. Размер волейбольной площадки и названия линий.

а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения; б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;

в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;

г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

11. Какой подачи не существует?

**33**

а) Одной рукой снизу б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх …

а) одной ногой; б) обеими ногами.

13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6 Б) 8 В) 5 Г) 9

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Какова высота сетки для мужчин?

А) 2 м 43 см В) 2 м 64 см С ) 2 м46 см

16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

А) ударить по мячу прямыми руками

В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

С)подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …

а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается. б) Не допускается. в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно. б) Два. в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …

**34**

а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

25. Либеро – это…

а) судья б) секретарь в) игрок г) тренер

26. Специальная разминка волейболиста включает в себя …

а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.

27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

28. Стойка волейболиста помогает игроку …

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

30. Высота волейбольной сетки для женских команд:

а) 2м 44см б) 2м 43см в) 2м 25см г) 2м 24см

Ключи «Волейбол»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | в | **11.** | б | **21.** | а |
| **2.** | а | **12.** | б | **22.** | б |
| **3.** | б | **13.** | а | **23.** | б |
| **4.** | б | **14.** | а | **24.** | в |
| **5.** | в | **15.** | а | **25.** | в |
| **6.** | а | **16.** | в | **26.** | б |
| **7.** | в | **17.** | в | **27.** | в |
| **8.** | б | **18.** | а | **28.** | а |
| **9.** | б | **19.** | б | **29.** | б |
| **10.** | а | **20.** | б | **30.** | г |

**Тесты по физической культуре для учащихся 9-х классов**

Инструкция по заполнению тестовых заданий.

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 38-й вы должны написать одно слово, определение которого прочитали. 39-й и 40-й вопросы

**35**

необходимо раскрыть полностью.

Критерии начисления баллов за правильные ответы:

1-30 вопросы – по 1 баллу. 31-38 – по 2 балла.

39-40 – от 3 до 5 баллов.

Всего можно набрать 56 баллов.

Итоговая оценка:

«5» - 42 балла (75%)

«4» - 28 баллов (50%)

«3» - 14 баллов (25%)

Вариант 1

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

а) 1976 г., Монреаль;

б) 1980 г., Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

а) на личность в целом;

б) на сердечно-сосудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

а) Венок из ветвей оливкового дерева;

б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

**36**

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

а) Прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

**37**

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1) заключительная, 2)основная, 3) вводно-подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ….

а) городу;

б) региону;

в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является ….

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является ….

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

**38**

в) самостоятельные занятия.

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений …

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а)1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

27. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего …

а) чистый

б) правильный;

в) здоровый.

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

1) Ведомственные.

2) Внутренние.

3) Городские.

4) Краевые.

5) Международные.

6) Районные.

7) Региональные.

8) Российские.

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

в) 1,2,3.7.6.5,8,4 .

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ………называются

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как ………….

32. Бег по пересечённой местности обозначается как …………

**39**

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов

содержатся в спортивной ……………….

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется …………….

35. Самым быстрым способом плавания является ………………

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………….

37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ……………

38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..

39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол).

Ответы на 2 вариант

1. в 20. а

2. в 21. в

3. а 22. а

4. а 23. а

5. а 24. б

6. а 25. а

7. в 26. в

8. б 27. а

9. б 28. а

10. в 29. в

11. а 30. в

12. в 31. либеро

13. б 32. спринт

14. б 33. классификация

15. б 34. ядро

16. в 35. Баттерфляй

17. а 36. допинг

18. в 37. утомление

19. в 38. здоровье

Тесты по физической культуре для учащихся 9-х классов . Инструкция по заполнению тестовых заданий. Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 38-й вы должны написать одно слово, определение которого прочитали. 39-й и 40-й вопросы необходимо раскрыть полностью.

**40**

Критерии начисления баллов за правильные ответы:

1-30 вопросы – по 1 баллу.

31-38 – по 2 балла.

39-40 – от 3 до 5 баллов.

Всего можно набрать 56 баллов.

Итоговая оценка:

«5» - 42 балла (75%)

«4» - 28 баллов (50%)

«3» - 14 баллов (25%

**Анкета (Входящая диагностика мотивации)**

*Нам, педагогам Центра дополнительного образования, очень важно знать, с какими ин­тересами, мечтами, желаниями ты пришел в этот коллектив. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов.*

1.Что привело тебя в данный коллектив? Выбери из предложенного списка наиболее значимые для тебя варианты ответов:

* надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию (помо­гут при поступлении, пригодятся в жизни);
* желание научиться общаться со сверстниками, взрос­лыми;
* желание узнать о том, что не изучают в школе (что-то новое, интересное);
* надежда на то, что занятия помогут лучше понять, узнать самого себя;
* желание проявить свои способности, реализовать свои возможности.

*Что еще, напиши.*

Сколько тебе лет?

1. Укажи, кто ты? *(нужное подчеркни)*

* мальчик;
* девочка.

**41**

1. **Опросник Стефансона** Методика позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие борьбы и избегание борьбы. Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к борьбе — активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений; в противоположность этой тенденции — избегание борьбы — показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Каждая из этих тенденций имеет внутреннюю и внешнюю характеристики, т. е. зависимость, общительность и борьба могут быть истинными, внутренне присущими личности, а могут быть внешними, своеобразной маской, скрывающей истинное лицо человека. Если число положительных ответов в каждой сопряженной паре (зависимость — независимость, общительность — необщительность, принятие борьбы — избегание борьбы) приближается к 20, то мы говорим об истинном преобладании той или иной устойчивой тенденции, присущей индивиду и проявляющейся не только в определенной группе, но и за ее пределами. Испытуемому предъявляется карточка утверждений и предлагается ответить «да», если оно соответствует его представлению о себе как члене данной конкретной группы или «нет», если оно противоречит его представлению, и только в исключительных случаях разрешается ответить: «сомневаюсь», т. е. разложить на три группы ответов. Ответы испытуемого разносятся по соответствующим ключам и подсчитываются тенденции по каждой из сопряженных пар. Так как отрицание одного качества является признанием полярного качества, число ответов «да» складывается с числом ответов «нет» противоположных тенденций.В результате получается суммарное числовое определение для каждой из перечисленных тенденций. Для сведения результатов в границы от +1 до -1 полученное число делится на 10. Предполагается, что ответ «да» имеет положительный знак, а ответ «нет» — отрицательный. Три-четыре ответа «сомневаюсь» по отдельным тенденциям расцениваются нами как признак нерешительности, уклончивости, астеничности, однако в других случаях это может свидетельствовать об известной избирательности в поведении, о тактической гибкости, стеничности. Эти качества можно верифицировать, анализируя их в совокупности с другими личностными особенностями. Возможна и нулевая оценка, когда суммы ответов «да» и «нет» совпадают. Именно такое положение может явиться источником внутреннего конфликта личности, находящейся во власти имеющих  **42**
2. одинаковую выраженность противоположныхтенденциОпределенныйинтерес представляет использование данной методики в качестве взаимооценки для сравнения представлений о самом себе с мнением каждого о каждом внутри группы.
3. Текст опросника

1. Критичен к окружающим товарищам.

2. Возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.

3. Склонен следовать советам лидера.

4. Не склонен к слишком близким отношениям с товарищами.

5. Нравится дружественность в группе.

6. Склонен противоречить лидеру.

7. Испытывает симпатии к одному-двум членам группы.

8. Избегает встреч и собраний в группе.

9. Нравится похвала лидера.

10. Независим в суждениях и манере поведения.

11. Готов встать на чью-либо сторону в споре.

12. Склонен руководить товарищами.

13. Радуется общению с одним-двумя друзьями.

14. Внешне спокоен при проявлении враждебности со стороны членов группы.

15. Склонен поддерживать настроение своей группы.

16. Не придает значения личным качествам членов группы.

17. Склонен отвлекать группу от ее целей.

18. Испытывает удовлетворение, противопоставляя себя лидеру.

19. Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.

20. Предпочитает оставаться нейтральным в споре.

21. Нравится, когда лидер активен и хорошо руководит.

22. Предпочитает хладнокровно обсуждать разногласия.

23. Недостаточно сдержан в выражении чувств.

24. Стремится сплотить вокруг себя единомышленников.

25. Недоволен слишком формальными отношениями.

26. Когда обвиняют — теряется и молчит.

27. Предпочитает соглашаться с основными направлениями в группе.

28. Привязан к группе в целом больше, чем к определенным товарищам.

29. Склонен затягивать и обострять спор.

30. Стремится быть в центре внимания.

31. Хотел бы быть членом более узкой группировки.

32. Склонен к компромиссам.

33.Испытывает внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки его ожиданиям.

34. Болезненно относится к замечаниям товарищей.

**43**

35. Может быть коварным и вкрадчивым.

36. Склонен принять на себя руководство в группе.

37. Откровенен в группе.

38. Возникает нервное беспокойство во время группового разногласия.

39. Предпочитает, чтобы лидер брал на себя ответственность при планировании работ.

40. Не склонен отвечать на проявление дружелюбия.

41. Склонен сердиться на товарищей.

42. Пытается вести других против лидера.

43. Легко находит знакомства за пределами группы.

44. Старается избегать быть втянутым в спор.

45. Легко соглашается с предложениями других членов группы.

46. Оказывает сопротивление образованию группировок в группе.

47. Насмешлив и ироничен, когда раздражен.

48. Возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться.

49. Предпочитает меньшую, но более интимную группу.

50. Пытается не показывать свои истинные чувства.

51. Становится на сторону лидера при групповых разногласиях.

52. Инициативен в установлении контактов в общении.

53. Избегает критиковать товарищей.

54. Предпочитает обращаться к лидеру чаще, чем к другим.

55. Не нравится, что отношения в группе слишком фамильярны.

56. Любит затевать споры.

57. Стремится удерживать свое высокое положение в группе.

58. Склонен вмешиваться в контакты товарищей и нарушать их.

59. Склонен к перепалкам, задиристый.

60. Склонен выражать недовольство лидером.

КЛЮЧ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Зависимость | 3, 9, 15, 21, 27, 33, , 45, 51, 54 |
| 2. | Независимость | 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60 |
| 3. | Общительность | 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52 |
| 4 | Необщительность | 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58 |
| 5 | Принятие борьбы | 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59 |
| 6. | Избегание борьбы | 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53 |

**Методика Рокича Ценностные ориентации. (Тест Милтона Рокича. / Исследование ценностных ориентаций М. Рокича. / Опросник ценности по Рокичу):**

Инструкция: Вам будет предложен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен

отражать Вашу истинную позицию. Тестовый материал для исследования ценностей Рокича.

Список А (терминальные ценности):

1) активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);

2) жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);

3) здоровье (физическое и психическое);

4) интересная работа;

5) красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);

6) любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);

7) материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);

8) наличие хороших и верных друзей;

9) общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей

по работе);  10) познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);

11) продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);

12) развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);

13) развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);

14) свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);

15) счастливая семейная жизнь;

16) счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа,  человечества в целом);

17) творчество (возможность творческой деятельности);

18) уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

1) аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;

2) воспитанность (хорошие манеры);

3) высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);

4) жизнерадостность (чувство юмора);

5) исполнительность (дисциплинированность);

6) независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);

7) непримиримость к недостаткам в себе и других;

8) образованность (широта знаний, высокая общая культура);

9) ответственность (чувство долга, умение держать слово);

**45**

10) рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);

11) самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);

12) смелость в отстаивании своего мнения, взглядов;

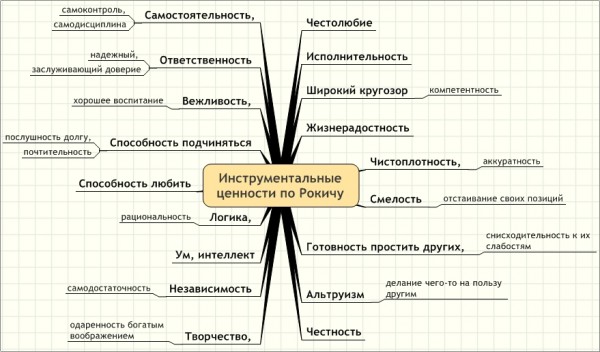
13) твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);

14) терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);

15) широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);

16) честность (правдивость, искренность);

17) эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);

18) чуткость (заботливость).  Ключ, обработка результатов, интерпретация.  
 

**Методика оценки психологического климата в классе (Л.Н. Лутошкина)**

Цель: исследование психологического климата в коллективе на эмоциональном уровне.

Процедура проведения  
В левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, в правой - качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств можно определить с помощью 7-балльной шкалы, помещенной в центре листа (от +3 до –3).

Используя схему, следует прочесть сначала предложение слева, затем - справа и  после  этого  знаком  «+»  отметить  в  средней  части  листа  ту  оценку,  которая наиболее соответствует истине. Надо иметь в виду, что оценки означают:  
+3 - свойство, указанное слева, проявляется в коллективе всегда;  
+2 - свойство проявляется в большинстве случаев;  
+1 - свойство проявляется достаточно часто;  
0   -  ни  это,  ни  противоположное  (указанное  справа)  свойства  не  проявляются достаточно ясно или то и другое проявляются в одинаковой степени;   
-1 - достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа); **46**  
–2 - свойство проявляется в большинстве случаев;   
–3 - свойство проявляется всегда.

Карта-схема определения психологического климата в коллективе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Положительные особенности | +3 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Отрицательные особенности |
| Преобладает    бодрое и жизнерадостное настроение |  |  |  |  |  |  |  | Преобладают подавленное настроение, пессимистический тон |
| Преобладают доброжелательность   во взаимоотношениях,    взаимные симпатии |  |  |  |  |  |  |  | Преобладают  конфликтность в   отношениях, агрессивность, антипатии |
| В   отношениях   между группировками    внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание |  |  |  |  |  |  |  | Группировки конфликтуют между собой |
| Членам  коллектива  нравится бывать  вместе,    участвовать    в совместных делах, вместе проводить свободное время |  |  |  |  |  |  |  | Члены   коллектива проявляют безразличие   к более тесному общению, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выражают отрицательное отношение к совместной деятельности |
| Успехи   или   неудачи   отдельных членов коллектива вызывают сопереживание,  участие  всех членов коллектива |  |  |  |  |  |  |  | Успехи  и  неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных,   а иногда вызывают зависть   и злорадство |
| Преобладают    одобрение    и поддержка,   упреки   и критика высказываются с добрыми намерениями |  |  |  |  |  |  |  | Критические замечания   носят характер   явных   и скрытых выпадов |
| Члены   коллектива   с   уважением относятся к мнению других |  |  |  |  |  |  |  | В  коллективе  каждый считает свое   мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей |
| В  трудные  для  коллектива минуты    происходит эмоциональное единение  по  принципу  «один  за всех, все за одного» |  |  | **47** |  |  |  |  | В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения |
| Достижения     или   неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные |  |  |  |  |  |  |  | Достижения   или неудачи    всего коллектива    не находят отклика у его отдельных представителей |
| Коллектив   участливо   и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться |  |  |  |  |  |  |  | Новички   чувствуют себя    лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность |
| Коллектив    активен,    полон энергии |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив пассивен, инертен |
| Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив невозможно поднять на   совместное   дело, каждый   думает только  о  собственных интересах |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам,  здесь  поддерживают слабых, выступают в их защиту |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив разделяется на «привилегированных» и   «пренебрегаемых», здесь презрительно относятся к   слабым, высмеивают их |
| У   членов   коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители |  |  |  |  |  |  |  | К    похвалам    и поощрениям коллектива    здесь относятся равнодушно |

* + 1. **Обработка и интерпретация результатов**

1. Сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую.  
   Получается цифра с положительным или отрицательным знаком.

**48**

2. Все индивидуальные значения сложить и разделить на количество

отвечающих. Полученную цифру сравнить с «ключом».

* + 1. **Ключ:**

+22 и более – высокая степень благоприятности социально-психологического [климата](http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/119-conferences-and-reports-on-psychology/1790-psixologicheskij-klimat-kollektiva);   
От +8 до +21 – средняя степень благоприятности социально-психологического климата;   
От 0 до +8 – низкая степень благоприятности социально-психологического климата;  
От 0 до – 8 – начальная неблагоприятность социально-психологического климата;  
От 8 до – 10 – средняя неблагоприятность;  
От 10 и ниже в отрицательные значения – сильная неблагоприятность социально-психологического климата.

**49**