

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОБОЯНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Обоянская спортивная школа»
Курской области**

Принята

Решением Педагогического совета

Протокол № 5

от «30» 09 2024 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная школа»

/Лытасова Е.Ю./
Приказ № 106 от «02» 09 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 8–18 лет
Срок реализации: 1 год (276 часа)

Разработчики:
Синявская Е.А.,
тренер-преподаватель,
Шапвалова Ю.А.,
тренер-преподаватель,
Овсянникова Н.А.,
методист

г. Обоянь,
2024

Оглавление

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность Программы	3
1.2.	Актуальность и особенность Программы	4
1.3.	Цель и задачи Программы	5
1.4.	Возраст обучающихся по Программе	6
1.5.	Механизм и срок реализации Программы	6
1.6.	Форма и режим занятий	7
1.7.	Планируемые результаты	9
1.8.	Формы подведения итогов реализации Программы.....	15
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	17
2.1.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	18
2.2.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	22
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	31
3.1.	Психологическая подготовка.....	31
3.2.	Восстановительные средства и мероприятия	32
3.3.	Методическое обеспечение занятий.....	33
3.4.	Кадровые условия реализации Программы	34
3.5.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	35
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	36
5.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	38
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Тип Программы — модифицированная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Интересными и доступными средствами физического воспитания молодежи являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению зрения, точности и ориентировке в пространстве. У детей развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Широкому распространению волейбола содействует доступное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в

Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Указ президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Администрации Курской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2021-2023 гг.

1.2. Актуальность и особенность Программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем

видам двигательной активности, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Она предусматривает решение проблем оздоровления и закаливания организма обучающихся, обеспечения оптимального для данных возрастных групп уровня физической работоспособности и физических качеств. Кроме повышения уровня физического развития, программа обучает основам техники и тактики игры, формирует навыки волейболистов-спортсменов.

Особенностью реализации программы является то, что она не замыкается на решении задач по формированию спортивных навыков обучающихся в избранном виде спорта, а предусматривает укрепление психофизического здоровья, воспитание морально-волевых качеств личности, уверенности в своих силах, целеустремленности, инициативы и самообладания. В программе часть теории вынесена на самостоятельное изучение и освоение с применением информационно-коммуникационных технологий, что позволяет сократить количество часов её освоения, сохранив качество обучения. На занятиях ребята изучают методики выполнения приемов подачи мяча, индивидуальной работы и работы в команде, успешно применяют их в учебно-тренировочной практике.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель Программы — создание благоприятных условий для развития и постоянного совершенствования физических качеств обучающихся посредством приобщения к целенаправленным занятиям волейболом.

Задачи Программы:

Образовательные:

- обучить основным технико-тактическим приёмам игры в волейбол;
- сформировать знания по вопросу возникновения и развития вида спорта;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности,

спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие:

- развивать физические качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- способствовать приобретению индивидуальной игровой специализации;
- сформировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- сформировать навыки дисциплины и самоорганизации, коллективного взаимодействия;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.4. Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» является возрастная категория обучающихся 8–18 лет.

1.5. Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 276 часов. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, Продолжительность исчисляется в академических часах, при проведении

одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом спортивной школы занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для проветривания спортзала. Таким образом, трудоёмкость программы составляет 276 академических часа и включает в себя теоретические занятия (59 часов), практические занятия (217 часа). Самостоятельная работа на стартовом уровне освоения Программы минимальна, она распространяется преимущественно на теоретические разделы.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

1.6. Форма и режим занятий

Занятия проводятся очно 3 раза в неделю, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Наполняемость группы — 12–20 человек. Группы могут быть разновозрастными, но разница в возрасте в пределах одной сформированной группы не превышает 3 лет и, как правило, формируется в следующих диапазонах: 8-10 лет, 11-13 лет, 14-15 лет, 16-18 лет. Это обусловлено схожими психофизиологическими характеристиками обучающихся данных возрастов. В случае малого количества обучающихся какой-либо из указанных возрастных подкатегорий имеет место объединение детей в общую группу с отличающейся по величине физической нагрузкой и технической сложностью программы.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации

наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальные сети.

На данный момент в сети достаточно много ресурсов, посвящённых обучению физическим упражнениям.

Применение методов удаленного обучения физическим упражнениям является наиболее сложным. Это обусловлено спецификой физических упражнений. Для получения и закрепления навыка исполнения того или иного движения обучающийся должен неоднократно исполнить это движение, т. е. максимально выполняя все данные методические рекомендации. И, самое главное, обязателен контроль педагога за выполнением этих методических рекомендаций. Поэтому наиболее успешным видится комбинированное занятие: предварительное разучивание двигательных действий обучающимися по видеоуроку (видеолекции), предложенному педагогом заранее, с закреплением и корректировкой двигательного умения в онлайн-режиме (через платформы zoom.us, skype и т.п. по согласованию тренера-преподавателя и учебной группы).

1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены на трех уровнях — личностные (см.Табл.1), метапредметные (см. Табл.2) и предметные.

Таблица 1

Личностные планируемые результаты Программы

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
1.Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. <i>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</i>	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
	1.2. <i>Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i>	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.3. <i>Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной</i>	Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
	1.4. <i>Сформированность ответственного отношения к сознательному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде</i>	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

	1.5. <i>Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i>	Формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
2. Смыслообразование	2.1. <i>Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</i>	Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. Установление связей между жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей
	2.2. <i>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</i>	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели
3. Нравственно-этическая ориентация	3.1. <i>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</i>	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
	3.2. <i>Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения</i>	

Таблица 2

Метапредметные планируемые результаты Программы

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
P1 Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)	P1.1 Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты P1.2 Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему P1.3 Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат P1.4 Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей P1.5 Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности	Постановка и решение учебных задач Учебное сотрудничество Технология формирующего (безотметочного) оценивания
P2 Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)	P2.1 Определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения P2.2 Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач P2.3 Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи P2.4 Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели P2.5 Составлять план решения проблемы P2.6 Определять потенциальные затруднения при решении задачи и находить средства для их устранения P2.7 Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Метод проектов

P3 Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)	P3.1 Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности P3.2 Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности P3.3 Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований P3.4 Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата P3.5 Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата. P3.6 Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата. P3.8 Сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно	Постановка и решение учебных задач Поэтапное формирование умственных действий Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно- познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию
P4 Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (оценка)	P4.1 Определять критерии правильности (корректности) выполнения задачи P4.2 Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи P4.3 Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий P4.4 Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности P4.5 Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов P4.6 Фиксировать и анализировать динамику собственных результатов	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно- познавательные (учебно- практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию

P5 Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в физкультурно-спортивной деятельности (рефлексия, саморегуляция)	P5.1 Наблюдать и анализировать собственную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. P5.2 Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы. P5.3 Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность. P5.4 Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха. P5.5 Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)	Постановка и решение образовательных задач Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно- познавательные (учебно- практические) задачи на формирование рефлексии
Познавательные универсальные учебные действия		
П6 Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)	П6.1 Выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство П6.2 Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления П6.3 Выделять явление из общего ряда других явлений П6.4 Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений П6.5 Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям П6.6 Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки П6.7 Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации П6.8 Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником П6.9 Выявлять и называть причины	Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий

	события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ	
Коммуникативные универсальные учебные действия		
К11 Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)	К11.1 Определять возможные роли в совместной деятельности. К11.2 Играть определённую роль в совместной деятельности К11.3 Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории К11.4 Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации К11.5 Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности К11.6 Корректно и аргументированно	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Кейс-метод Дискуссии
	отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен) К11.7 Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его. К11.8 Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации К11.9 Выделять общую точку зрения в дискуссии К11.10 Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей К11.11 Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.) К11.12 Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	

Предметные планируемые результаты

Обучающийся научится:

- излагать основные требования безопасности на занятиях волейболом;

- излагать исторические факты о происхождении и развитии вида спорта;
- характеризовать гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- характеризовать основы техники и тактики в волейболе, использовать терминологию вида спорта;
- демонстрировать выполнение разученных технико-тактических приёмов – подачи, передач, приёма мяча и нападающего удара, а также взаимодействие игроков различных амплуа на площадке;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- понимать судейские жесты и сигналы;
- принимать участие в соревнованиях;
- излагать основы закаливания организма, здорового образа жизни;
- выполнять и подбирать упражнения для самостоятельного развития физических качеств.

1.8. Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В обобщённом кратком виде содержание программы по темам и разделам раскрывается в учебном плане (см.Табл.3).

Таблица 3

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу Техника безопасности	4	4	-	Входной (опрос)
2.	История вида спорта	6	6	-	Входной (опрос)
3.	Гигиена волейболиста Закаливание	4	4	-	Текущий (тестирование)
4.	Основные понятия и правила игры в волейбол	10	5	5	Текущий (тестирование)
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	10	62	Промежуточный (контрольные испытания)
6.	Техническая подготовка	65	10	55	Промежуточный (контрольные испытания)
7.	Тактическая подготовка	55	10	45	Промежуточный (контрольные испытания)
8.	Специальная физическая подготовка (СФП)	45	10	35	Промежуточный (контрольные испытания)
9.	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	10	-	10	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10.	Контрольные испытания (мониторинг)	3	-	3	Итоговый (сдача нормативов)
11.	Медицинское обследование	2	-	2	
Итого		276	59	217	

2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. «Введение в программу. Техника безопасности» (4 часа).

Теория: Краткое содержание, цель и задачи программы. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Форма проведения: лекция, демонстрация видеопособий.

Раздел 2. «История вида спорта» (6 часа).

«Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»

Теория: Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Форма проведения: занятие-викторина.

Раздел 3. «Гигиена волейболиста. Закаливание» (4 часа).

Теория: Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Способы закаливания организма.

Форма проведения: лекция, занятие-экскурсия.

Раздел 4. «Основные понятия и правила игры в волейбол» (10 часа).

Теория: Основные понятия и правила игры в волейбол. Спортивная терминология. Методика судейства. Понятия о волевых качествах спортсмена. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Практика: Тестирование на знание правил игры. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения.

Форма проведения: видеолекция, тренировочное занятие, занятие-викторина.

Раздел 5. «Общая физическая подготовка» (72 часа).

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на развитие ловкости, быстроты, координации движений. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Эстафеты с мячом.

Контрольные нормативы: техника выполнения.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

Раздел 6. «Техническая подготовка» (65 часа).

Теория: Обучение технике – важнейшая учебно-тренировочная задача. Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Технические приемы при работе с мячом.

Практика: Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: назад-вперёд, влево-вправо. Удар по мячу после отскока. Передача двумя руками снизу в движении. Передача двумя руками снизу на точность. Нижняя прямая подача. Передача двумя руками сверху. Передача-отскок мяча-передача, короткая передача сверху, передача назад, длинный пас (передача). Передача-перемещение-передача. Техника защиты. Защитные действия с мячом.

Блокирование. Техника нападения. Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их

выполнения.

Контрольное выполнение упражнений, технических приёмов. Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

Раздел 7. «Тактическая подготовка» (55 часов).

Теория: Варианты тактических действий. Тактики по игровым функциям. Выбор правильной тактики игры. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками. «Участки» поля (зона) каждого игрока.

Практика: Выполнение тактических приемов и действий. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими игроками.

Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Контрольная игра.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

Раздел 8. «Специальная физическая подготовка» (45 часа).

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальная выносливость, ловкость, гибкость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Новейшие достижения игры.

Практика: Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в волейбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Совершенствование приёмов: передач, подач, нападающих ударов. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные упражнения.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

Раздел 9. «Учебно-тренировочные игры. Соревнования» (10 часов).

Практика: Тестирование основ знаний по теме «Волейбол». Тестометрический контроль. Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры по подвижным играм с элементами техники волейбола, соревнования.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие, учебные игры, соревнования и контрольные игры.

Раздел 10. «Контрольные испытания (мониторинг)» (3 часа).

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Форма проведения: контрольное занятие (итоговое).

Раздел 11. «Медицинское обследование» (2 часа).

Посещение диспансера (поликлиники), сдача функциональных проб.

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			групповая	2	Введение в программу. Техника безопасности	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
2.								
3.				групповая	2	Введение в программу. Техника безопасности	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
4.								
5.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ Обоянская спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
6.				групповая	3	История вида спорта	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.					групповая	10	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»
19.								
20.								
21.				групповая	4	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Сдача нормативов

22.	Октябрь							
23.								
24.				групповая	3	История вида спорта	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
25.								
26.								
27.								
28.				групповая	6	Основные понятия и правила игры в волейбол	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
29.								
30.								
31.								
32.								
33.								
34.								
35.								
36.				групповая	10	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
37.								
38.								
39.								
40.								
41.								
42.								
43.								
44.				групповая	6	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
45.								
46.								
47.								
48.	Ноябрь							
49.								
50.								
51.				групповая	8	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
52.								Показ упражнения
53.								
54.								
55.								

56.				групповая	11	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
57.								
58.								
59.								
60.								
61.								
62.								
63.								
64.								
65.								
66.								
67.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа Показ упражнения
68.								
69.								
70.								
71.								
72.								
73.								
74.								
75.								
76.								
77.								
78.	Декабрь			групповая	4	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
79.								
80.				групповая	11	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
81.								
82.								
83.								
84.								
85.								
86.								
87.								
88.								
89.								

90.								
91.								
92.								
93.				групповая	20	ОФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение Беседа, наблюдение
94.								
95.								
96.								
97.								
98.								
99.								
100.								
101.								
102.	Январь			групповая	2	Гигиена волейболиста. Закаливание	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
103.								
104.								
105.								
106.								
107.								
108.								
109.								
110.								
111.								
112.			групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение	
113.								
114.								
115.								
116.								
117.								
118.								
119.								
120.								
121.								

122.								
123.								
124.								
125.								
126.				групповая	11	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ№2»	Наблюдение
127.								
128.								
129.								
130.								
131.								
132.	Февраль			групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
133.								
134.								
135.								
136.								
137.								
138.				групповая	10	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
139.								
140.								
141.								
142.								
143.								
144.								
145.								
146.								
147.								
148.								
149.								
150.								
151.								
152.								
153.								
154.								
155.								

156.								
157.								
158.	Март							
159.								
160.								
161.								
162.								
163.								
164.								
165.				групповая	15	СФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
166.								
167.								
168.								
169.								
170.								
171.								
172.								
173.								
174.				групповая	5	СФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа Наблюдение
175.								
176.								
177.								
178.				групповая	1	Гигиена волейболиста. Закаливание	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Беседа, опрос
179.								
180.								
181.								
182.								
183.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
184.								
185.								
186.								
187.								

188.								
189.								
190.	Апрель							
191.								
192.								
193.								
194.								
195.								
196.				групповая	15	СФП	Спортивный зал МБОУ» Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
197.								
198.								
199.								
200.								
201.								
202.								
203.								
204.								
205.								
206.				групповая	12	Техническая подготовка	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
207.								
208.								
209.								
210.								
211.								
212.								
213.								
214.								
215.								
216.								
217.	Май			групповая	3	Учебно- тренировочные игры. Соревнования	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
218.								
219.								
220.				групповая	3	Учебно-	Спортивный зал	Наблюдение

221.						тренировочные игры. Соревнования	МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	
222.								
223.					2	Учебно- тренировочные игры. Соревнования	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
224.								
225.				групповая	2	Учебно- тренировочные игры. Соревнования	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
226.								
227.								
228.								
229.				индивидуальная	5	СФП	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Наблюдение
230.								
231.								
232.								
233.				индивидуальная	3	Контрольные испытания	Спортивный зал спортивной школы (стадион)	Приём нормативов
234.								
235.								
236.								
237.				групповая	5	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Осмотр
238.								
239.								
240.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
241.								
242.								
243.								
244.								
245.				групповая	20	ОФП	Спортивный зал спортивной школы, городской пляж	Наблюдение
246.								
247.								
248.								

249.	ИЮНЬ							
250.								
251.								
252.								
253.								
254.								
255.								
256.								
257.								
258.								
259.								
260.								
261.	ИЮЛЬ			групповая	1	Гигиена волейболиста. Закаливание	Спортивный зал спортивной школы, городской пляж	Опрос, беседа
262.				групповая	4	Основные понятия и правила игры в волейбол	Спортивный зал МБОУ «Обоянская СОШ № 2»	Опрос, беседа
263.								
264.								
265.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал спортивной школы, городской пляж	Наблюдение
266.								
267.								
268.								
269.								
270.								
271.								
272.								
273.								
274.								
275.								
276.								

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

3.2. Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе спортивно-оздоровительных групп:

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

3.3. Методическое обеспечение занятий

№ п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидакти-ческий материал	Формы и содержание подведения итогов
1	Введение в программу. Техника безопасности	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Плакаты	Опрос. Знание правил ТБ
2	История вида спорта	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Видеомагнитофон DVD диски	Опрос. Знание истории развития волейбола
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (ведение дневника самоконтроля)	Словесные, наглядные, практические	Видеомагнитофон DVD диски	Тестирование
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (тестирование)	Словесные, наглядные, практические	Видеомагнитофон DVD диски, карточки с вопросами	Знание правил игры, жестов судей
5	Общая физическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Таблицы с правилами, нор- мативами, личные карточки, схемы	Сдача контрольных нормативов по ОФП
6	Техническая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Сдача контрольных нормативов по технической
7	Тактическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Сдача контрольных нормативов по тактической подготовке
8	Специальная физическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Сдача контрольных нормативов по СФП
9	Учебно- тренировочные игры. Соревнования	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (тестирование, сдача нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, карточки с вопросами, таблицы с нормативами	Игры, соревнования
10	Контрольные испытания (мониторинг)	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (выполнение контрольных нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с контрольными нормативами	Сдача контрольных нормативов

.Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;

- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

- практические: упражнения;

- метод игры; методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- беседы;

- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, занятия-соревнования, дискуссии, круглые столы);

- просмотр видеозаписей.

3.4.Кадровые условия реализации Программы

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля,

желательно имеющий опыт работы с данной возрастной категорией.

3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см.Табл.4):

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специальноговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

Таблица 4

Перечень необходимого материально-технического оборудования

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, виду спорта	Д	
1.2	Методические издания по волейболу для тренеров-преподавателей	Д	
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности, в т.ч. ВФСК ГТО	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Технико-тактическая подготовка
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам физической культуры	Д	видеозаписи тренировочных занятий, спортивных соревнований
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Скамейки гимнастические	Г	
4.3	Стойки волейбольные	Д	
4.4	Утяжелители 0,2-1,5 кг	Г	
4.5	Обручи гимнастические	Г	
4.6	Комплект матов гимнастических	Г	

4.7	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.8	Набор для подвижных игр	К	
4.9	Аптечка медицинская	Д	
4.10	Мячи баскетбольные	Г	
4.11	Мячи волейбольные	К	
4.12	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Открытый стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Игровая площадка для волейбола (мультифункциональная площадка со спец. покрытием)	Д	
6.3	Гимнастический городок	Д	

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся (с ориентиром на возрастные нормативы ВФСК ГТО [10]);
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Контрольные испытания

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности включает в себя следующие тесты, оценка которых производится по таблицам ВФСК ГТО в соответствии с возрастом обучающегося:

- **бег 30 м (60 м, 100 м) с высокого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **бег на выносливость.** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию, соответствующую возрасту [10].

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз), юноши.** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. **Девушки** выполняют тестовое упражнение на низкой перекладине.

- **наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель и задачи воспитания

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон, как себе, так и обществу.

Цель данной программы — создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- выбор и делегирование представителей групп в советы дел отделения, ответственных за подготовку ключевых дел.

- участие групп в реализации ключевых дел.

На индивидуальном уровне:

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела группы в одной из возможных для них ролей;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	«День открытых дверей»	02.09.2024	показательное выступление
2.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан»	03.09.2024	показательное выступление
3.	Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь	показательное выступление
4.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	октябрь	беседа, опрос, анкетирование
5.	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	в течение года	беседа, опрос, анкетирование
6.	«Моя спортивная семья» (спортивный семейный праздник)	январь	показательное выступление
7.	«Эстафета мира», посвященная «Дню Победы»	май	участие в мероприятии

8.	«Трудовой десант» (субботник тренерского коллектива обучающихся)	май	участие в мероприятии
9.	«Последний свисток»	май	вручение свидетельств об окончании обучения выпускникам спортивной школы
10.	Организация и проведение походов выходного дня, пешеходных и велоэкскурсий	июнь-июль	участие в мероприятии

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособ. – М.: Пед. общ-во России, 2013. – 512 с.
2. Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2015. – 112 с.
3. Методическая литература Всероссийской федерации волейбола: сайт/Всероссийская федерация волейбола. — URL: <https://volley.ru/pages/497/> (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
4. Открытая платформа «Спортивная Россия»: сайт / Некоммерческое партнерство «Национальная ассоциация центров спортивной информации». – URL: <http://www.infosport.ru> (дата обращения: 21.05.21). – Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
5. Подвижные игры: учеб. для студентов вузов/ Под ред. Л.В. Былеева и др. – М.: Физическая культура, 2017. – 283 с.
6. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеразвивающих программ [текст] / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. - №15 . – С. 567-572.
7. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Дополнительные образовательные программы: нормативно-правовой аспект // Справочник заместителя директора школы 2015. №12: [электронный ресурс]
https://www.studmed.ru/buylova-ln-budanova-gp-dopolnitelnoe-obrazovanie-detey-normativno-pravovaya-baza_0517a9f5c2f.html?ysclid=llxpw4uibi741212598
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»):

[Электронный ресурс]. – URL: https://gimnaziya7saratov-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Dop_obrazovanie/document_metodicheskie_rekomendacii_po_proektirovaniyu_obscherazvivayuschih_program.pdf

9. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 7.0.97-2016 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Организационно –распорядительная документация. Требования к оформлению документов» (Приказ Росстандарта от 08.12.2016 №2004-ст (с изменениями и дополнениями). [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_216461/

10. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ. URL: https://shkolanovozavolzhskeyar64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/248/3643/Metodicheskie_rekomendatsii_po_razrabotke_i_oformleniyu_dopolnitel_nyh_obscherazvivayuschih_programm_i_rabochih_programm_kursov_vneurochnoy_deyateln.pdf

11. Основные правила оформления библиографического списка литературы [Электронный ресурс]. – URL: https://sziu-lib.ranepa.ru/sajt_ibo/helpstud/bbz_new.html

12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 518 с.

Литература для родителей:

13. Библиотека МЭШ. Физическая культура: сайт / Департамент Информационных Технологий города Москвы, Департамент образования и науки города Москвы.—URL:

https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_ids=20&page=2 (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

Литература для детей:

14. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа»: сайт / Министерство образования и науки Российской Федерации. – URL: <https://resh.edu.ru> (дата обращения: 21.05.21). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

15. Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/#gto-method> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

16. Нормативы ВФСК ГТО: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/norms> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.