

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа №3 г. Волгограда**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год.

Составители программы:

Игнатова Галина Викторовна
заместитель директора, тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
МБУ ДО СШ №3

Волгоград 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
1	Пояснительная записка	5
1.1	Направленность программы	5
1.2.	Актуальность и новизна программы, обоснование новизны.	5
1.3.	Педагогическая целесообразность программы	6
1.4.	Отличительные особенности программы	7
1.5.	Адресат программы	7
1.6.	Уровень программы, объём и сроки реализации	7
1.6.1.	Требования к объёму тренировочного процесса	7
1.6.2.	Особенности формирования групп и объём тренировочной нагрузки	7
1.7.	Формы обучения: Обучение по программе ведётся с	8
1.8.	Режим учебно-тренировочных занятий:	8
1.9.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса.	9
1.10.	Цель и задачи программы:	10
2.	Учебный план	10
3.	Содержание программы	12
3.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12
3.2.	Общая физическая подготовка	15
3.3.	Специальная физическая подготовка	18
3.4.	Техническая подготовка	22
3.5.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	24
3.6.	Средства тактической подготовки	
5.	Планируемые результаты	25
6.	Примерный календарный учебный график программы	27
7.	Условия реализации программы	28
7.1.	Материально-техническое обеспечение	28
7.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	30
7.3.	Кадровое обеспечение	31
8.	Формы аттестации	32
8.1.	Цели и задачи аттестации	32
8.2.	Содержание аттестации	32
8.2.1.	Вводный контроль	32
8.2.2.	Текущий контроль	32
8.2.3.	Итоговая аттестация	33
8.2.4.	Оценочные материалы	34
9.	Методические материалы	35
9.1.	Спортивно-оздоровительный этап	35
9.2.	Требования к информационно-методическим и иным условиям	36
9.3.	Требования безопасности учебно-тренировочных занятий	37
9.3.1.	Требования безопасности перед началом занятий	37
9.3.2.	Требования безопасности во время занятий	38
9.3.3	При возникновении чрезвычайной ситуации	38
9.3.4.	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях	39
10.	Список литературы	40

ВВЕДЕНИЕ.

Настоящая программа разработана на основе действующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 мая 2016 г. № 536 «Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

– Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242); Устава МБУ ДО СШ № 3;

– Приложение к письму комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области от 21.08.2019 № 16-03-06/3755 «Требования к дополнительным общеобразовательным программам, определенным в муниципальном районе (городском округе) для включения в реестр сертифицированных программ»;

– Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 3;

– Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительных групп в избранном виде спорта - волейбол в МБУ ДО СШ № 3.

Зачисление на обучение по программе осуществляется приказом директора на основании «Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим образовательным программам».

Лицам, проходящим спортивную подготовку (федеральным стандартам по виду спорта), но не выполнившим предъявляемые требования дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, предоставляется возможность продолжить обучение в спортивно-оздоровительной группе по дополнительной общеразвивающей образовательной программе в избранном виде спорта - волейбол для спортивно-оздоровительных групп.

Пояснительная записка

1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Физкультурно - спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На учебно-тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно - спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

1.2. Актуальность и новизна программы.

Программа обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.3. Педагогическая целесообразность программы

– позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.4. Отличительные особенности программы:

– программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение физкультурно-спортивных занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

1.5. Адресат программы.

Дети и подростки 8-17 лет, желающие заниматься спортом (волейболом) и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в спортивно-оздоровительную группу является заявление родителей и справка о медицинском допуске к занятиям по волейболу.

1.6. Уровень программы, объём и сроки реализации программы

– *объем и срок освоения программы* в зависимости от осваиваемого уровня (см. табл. 1, 2, 3);

1.6.1. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица № 1

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	
	4	6
Количество часов в неделю	4	6
Общее количество часов в год	264	312

Таблица № 2.

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	34-37
Специальная физическая подготовка (%)	29-32
Техническая подготовка (%)	24-28
Теоретическая подготовка (%)	1-4
Тактическая подготовка (%)	1-5
Психологическая подготовка	1-4

1.6.2. Особенности формирования групп и объём тренировочной нагрузки

Таблица 3.

Этап подготовки	Минимальный	Минимальная	Максимальная	Максимальный

	возраст для зачисления в группу (лет)	наполняемость групп (чел.)	наполняемость групп (чел.)	объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно оздоровительный	8	8	20	6

Учреждение может реализовывать дополнительные общеразвивающие программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время, за исключением летних каникул.

Учебный год в Учреждении начинается 01 января и заканчивается 31 декабря текущего года. Во время летних каникул учебно-тренировочный процесс может продолжаться (если это предусмотрено дополнительными общеразвивающими программами) в форме походов, сборов, экспедиций, лагерей разной направленности и т.п. Состав обучающихся в этот период может быть переменным. Деятельность обучающихся может осуществляться в разновозрастных и разновозрастных спортивно-оздоровительных группах по избранному виду спорта - волейбол, а также индивидуально. Численный состав и продолжительность учебно-тренировочных занятий зависят от направленности дополнительных общеразвивающих программ и требований СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.7. Формы обучения: Обучение по программе ведется с использованием форму очного обучения.

Организуя учебно-тренировочный процесс тренер-преподаватель используют следующие **методы обучения:**

- словесный – подача нового материала;

- наглядный – обращение к образам, помогает обучающемуся почувствовать, понять окружающий мир;
- практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий;
- наблюдение и анализ;
- *форма аттестации*: тестирование.

1.8. Режим учебно-тренировочных занятий:

Режим работы Учреждения: часы работы с 08:00 до 20:00. Продолжительность учебной недели - 6 дней. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, в течение тренировочного периода следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.9. Особенности организации учебно-тренировочного процесса.

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности обучающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав обучающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебно-тренировочных занятий согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы Учреждения. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы от 8 до 20 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

1.10. Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий волейболом.

Основными задачами программы являются:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма обучающегося, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

2. Учебный план.

Учебный план для групп спортивно-оздоровительного этапа периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с малым количеством официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования и общешкольные внутренние соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряжённой подготовки к ним. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении тренировочного периода (годового цикла) изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Учебный план предусматривает режим и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах в избранном виде спорта - волейбол, учитывая возрастные, физиологические и психологические особенности обучающегося.

Учебный план, сохраняет базисный компонент в соответствии с учебной программой по наполняемости учебно-тренировочных групп применительно к 6-ти дневному режиму работы Учреждения.

Учебный план рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий в Учреждении и 6-ти недель летних каникул, которые обучающиеся проводят в спортивных лагерях (пришкольного значения и выезжающих за пределы города), совмещая учебно-тренировочные занятия с активным отдыхом, или тренируются по индивидуальным планам.

Учебный план регламентирует, прежде всего, организацию образования посредством декомпозиции содержание образовательной программы по учебным группам, по дисциплинам и годам обучения. Кроме того, учебный план определяет основную и вариативную части содержания дополнительного образования. Их вариативная часть обеспечивает приобщение обучающихся к общекультурным и национально значимым ценностям, формирование личностных качеств, соответствующих общественным идеалам. Вариативная часть обеспечивает индивидуальный характер обучающегося, учитывает их личностные особенности, интересы и склонности, помогает в выборе вида спорта. Эти две части в учебном плане представлены двумя основными видами учебно-тренировочных занятий: теоретическую и практическую подготовку, составляющие базовое ядро дополнительного образования.

Наряду выше изложенным материалом, учебный план фиксирует общую продолжительность обучения, на спортивно-оздоровительном этапе обучения и недельную учебную нагрузку обучающегося.

Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется расписанием учебно-тренировочных занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка, режимом работы Учреждения и нормативными документами. Астрономический час = 60 минут.

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Таблица № 4.

№	Содержание занятий	Всего часов	Формы контроля (аттестации)
1.	Общая физическая подготовка	52	Зачёт
2.	Специальная подготовка	22	Зачёт
3.	Техническая подготовка	121	Зачёт
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	Зачёт
5.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	78	Зачёт
6.	Участие в соревнованиях	3	Календарь соревнований
7.	Тестирование	4	Зачёт
8.	Всего часов	312	

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в волейболе осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического

развития и подготовленности, в воспитании обучающихся. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие систем организма.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена тренировочного процесса.

Режим дня и питания. Витаминизация. Планирование режима дня.

Основы массажа. Виды массажа и его применения. Сауна. Самоконтроль спортсмена.

Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта - волейбол.

Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды.

Характеристика технической и тактической подготовки.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта - волейбол.

Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Индивидуальные планы обучающихся и ведение дневника самоконтроля показателей учебно-тренировочной деятельности.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки по волейболу. Тренажеры, технические средства.

Правила волейбола. Жестикуляция судей. Ведение протокола. Полномочия тренера-преподавателя и капитана команды. Спортивное поведение на площадке.

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Пропаганда здорового образа жизни. Формирование мотивации положительного отношения к занятиям физической культуры и спортом. Отказ от вредных привычек.

Психология совместности в коллективе. Умение находить «общий язык» в команде. Взаимовыручка. Доброжелательный климат в коллективе. Умение выполнять требования тренера-преподавателя в процессе обучения. Речевое взаимодействие в игровых ситуациях.

3.2. Общая физическая подготовка.

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений. Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Спортивные игры: Баскетбол. Гандбол. Футбол.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем - повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и переключивание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнение всех общеразвивающих упражнений производится в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувирки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование

двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3.3. Специальная физическая подготовка.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;

- челночный бег на 5 и 10 м;

- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т. д.

Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

- то же, с прыжком вверх;

- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);

- многократные прыжки вверх;

- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлить и снова

прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

- то же, с отягощением;

- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);

- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;

- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;

- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;

- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;

- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;

- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;

- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;

- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;

- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;

- упражнения с резиновыми амортизаторами;

- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование

ударного движения);

- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;

- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;

- то же в парах;

- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);

- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;

- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;

- то же с мячом у тренировочной сетки;

многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;

- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);

- выполнение блокирования после перемещений, остановок;

- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180;

- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;

- то же, но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

3.4. Техническая подготовка.

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники. Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения);
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча, подброшенного партнером;
- с места и после приземления. Подача мяча:
 - нижняя прямая;
 - подача в стенку;
 - подача через сетку из-за лицевой линии;
 - подача нижняя боковая. Нападающие удары:
 - прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещений.

3.5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка.

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие. Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

3.6. Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3,
игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;

- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;

– расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

5. Планируемые результаты.

Обучающиеся должны знать:

В ходе освоения спортивно-оздоровительной программы обучающиеся должны знать:

– значение двигательной активности в укреплении здоровья;

– спортивные звания и разряды;

– развитие волейбола в России и за рубежом;

– правила личной гигиены;

– основы техники и тактики волейбола;

– правила организации и проведения соревнований;

– технику перестроений при выполнении строевых упражнений;

– упрощенные правила игр: баскетбол, гандбол, футбол;

– правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;

– правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести;

– правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий;

– правильную технику выполнения блокирования, нападающего удара, приема и передачи мяча, подачи;

- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- основные технические приемы волейбола;
- расстановку игроков на площадке;
- страховку системой «углом вперед»; – страховку системой «углом назад»;
- способы приема и обработки мяча;
- позиции игроков при разных игровых ситуациях.

В ходе освоения спортивно-оздоровительной программы обучающиеся

должны уметь:

- применять на практике основы массажа;
- грамотно планировать режим дня;
- планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту и состоянию здоровья;
- применять правила личной гигиены на практике;
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
- коммуникабельно вести себя в коллективе;
- применять в игре правила волейбола;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
- правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений;
- правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий;
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара;

- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- применять на практике различные варианты страховки;
- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата.

6. Примерный календарный учебный график программы «Волейбол» .

Таблица № 5

№	Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
9.	Общая физическая подготовка	3	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3	52
10.	Специальная подготовка	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	22
11.	Техническая подготовка	10	8	11	9	10	10	10	10	10	10	11	11	121
12.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	32
13.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	7	7	7	7	7	6	6	7	6	7	6	6	78
14.	Участие в соревнованиях					1				1			1	3
15.	Тестирование	1				1				1			1	4
16.	Всего часов	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312

План самостоятельной работы обучающихся в период их активного отдыха

Таблица № 6.

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов
1.	Упражнения для развития силы	6
2.	Упражнения для развития выносливости	5
3.	Упражнения для развития скорости	5
4.	Упражнения для развития гибкости	5
5.	Упражнения для развития ловкости	5
6.	ВСЕГО ЧАСОВ	36

7. Условия реализации программы

7.1. Материально-техническое обеспечение.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

Таблица № 7.

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины: «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30

7.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»			
19.	Барьер легкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
21.	Корзина для мячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	12
25.	Мяч теннисный	штук	12
26.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

7.2. Обеспечение спортивной экипировкой спортивно-оздоровительных групп по виду спорта волейбол

Таблица № 8.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	

				количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины: «волейбол»					
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
5.	Наколенники	пара	на обучающегося	-	-
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-
24.	Термобелье (водолазкаитрико)	комплект	на обучающегося	-	-
25.	Топ с тайсами/плавками (для девушек)	штук	на обучающегося	-	-
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-
32.	Шорты(трусы)спортивные	штук	на обучающегося	-	-

33.	Шорты эластичные(тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	
-----	-------------------------	------	-----------------	---	---	--

7.3. Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации тренера-преподавателя и иных работников.

Таблица № 9.

Возможные наименования должностей, профессий	Тренер-преподаватель
	Старший тренер-преподаватель
	Тренер-преподаватель по хореографии
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура". Или высшее образование в области физической культуры и спорта, или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности "старший тренер-преподаватель"
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации .
	Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда .
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров- преподавателей и (или) иных специалистов
Возможные наименования должностей	Инструктор-методист
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Требования к опыту практической работы	Не менее трех лет в должности (должностях): спортсмен, спортсмен-ведущий, спортсмен-инструктор, инструктор по спорту, инструктор по физической культуре, тренер, тренер-преподаватель, в том числе старший.
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

8. Формы аттестации.

8.1. Аттестация - это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ в конкретной предметной деятельности.

Цель аттестации – выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

Задачи аттестации:

Учебная – создает дополнительные условия для обобщения и осмысливания обучающимися полученных теоретических и практических знаний, навыков.

Воспитательная – является стимулом к расширению познавательных интересов потребностей ребёнка.

Развивающая – позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития, определить перспективы.

Коррекционная – помогает тренеру-преподавателю своевременно выявить и устранить объективные и субъект и иные недостатки учебно-тренировочного процесса.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими данная программа.

8.2. Содержание аттестации:

8.2.1. Вводный контроль (предварительная аттестация)- это оценка исходного уровня перед началом учебно-тренировочного процесса.

Проводится с целью определения уровня развития обучающихся. Входная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько он готов к освоению данной программы. Входная диагностика проводится в случае, если это предусмотрено условиями набора обучающихся.

8.2.2. Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала, отслеживание активности обучающихся. Текущий контроль включает следующие формы: творческие работы, самостоятельные работы, выставки, тестирование, конкурс, защита творческих работ, проектов, конференция, фестиваль, соревнование, турнир, зачетные занятия.

8.2.3. Итоговая аттестация- это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения программы в избранном виде спорта - волейбол, с целью определения уровня развития.

Формы аттестации специфичны для каждой программы, соответствуют локальному акту Учреждения, в котором определены входная диагностика, текущий контроль, промежуточная аттестация; представлены критерии и показатели оценки уровней образовательных результатов. Формы аттестации соответствуют и учебному плану программы. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение **итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено**. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, определяют формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся (Порядок, п.18). Промежуточная аттестация может проводиться как завершающая какой-то этап реализации программы, так и по завершению программы в целом (ФЗ №273, ст.58 п.1). Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должна носить

вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

Формы аттестации: зачет, контрольные тесты, творческая работа, открытые уроки, весёлые старты, подвижные игры с элементами упражнений выбранного вида спорта и другие.

8.2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы — это комплекс согласованных между собой оценочных средств (комплект диагностических методик, заданий), критерии их оценки, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных, компетенций). Диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы. При разработке заданий, используемых в оценочных материалах, необходимо опираться на соответствие уровня сложности заданий уровню программы, осваиваемому участником (принцип соответствия). Оценочные задания необходимо проектировать таким образом, чтобы результат их выполнения, сложившийся наличный уровень развития и образования участника сравнивался с его же предшествующим уровнем. Сравнения с результатами решений других участников программы, работающих на иных уровнях сложности, как правило, следует избегать. В этом смысле, различные оценочные процедуры, которые позволяют определить либо динамику соревнующихся групп, либо выполнить конкурсную оценку достижений участников на основании индивидуального зачёта проводятся отдельно. В ходе конкурсных и соревновательных процедур рекомендуется проводить публичную оценку тех или иных достижений, уровней развитости ребёнка лишь в рамках заданных номинаций, границы которых укладываются в зону ближайшего развития участника. Для каждой программы разрабатываются свои, характерные для нее, параметры, критерии, оценочные материалы и диагностики. Обязательно указываются авторы используемых методик, даются ссылки на источники информации.

Сами диагностические материалы, бланки опросников, тексты тестов, нормативы выполнения, перечни и описания заданий помещаются в Приложении к программе. Оформление характеристики оценочных материалов возможно в табличном варианте.

9. Методические материалы.

9.1. Спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительная группа - СОГ). В спортивно-оздоровительные группы допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

В СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники в избранном виде спорта.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Обучение основам техники упражнений избранного вида спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия, с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей, его самоопределение. Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом,

воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Чем больше эмоциональное воздействие на обучающегося оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, обучающиеся способны научиться правильно, приземляться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост», перепрыгивать препятствия, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, осваивать базовую технику упражнений.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер-преподаватель не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для изучения элементов избранного вида спорта. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях.

Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Учебно-тренировочный процесс происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному».

9.2. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы.

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности обучающихся;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у обучающихся;
- соблюдение расписания учебно-тренировочных занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

– преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия: соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

Информационно-методические условия:

- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы относится трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующей. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе

начальной подготовки – двух часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические.

9.3. Требования безопасности учебно-тренировочных занятий.

9.3.1. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

9.3.2. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

9.3.3. При возникновении чрезвычайной ситуации:

- При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. - Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации Учреждения, а также вызова медицинского работника или скорой помощи.

- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

- При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

- Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет

руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

9.3.4. Требования безопасности при несчастных случаях или экстренных ситуациях обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.

2. Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации/ Методическое пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2016.- 192 с.

3. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с.

4. Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана, 2017.- 608 с.

5. Клёнова Н.В. О программах ознакомительного уровня. // Дополнительное образование.- 2014.- № 3. – с.10.

6. Кулик О.Н., Коюшева Е.Н. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы). Рекомендации.-Сыктывкар: ГАУ ДО «РЦДО», РМЦ ДОД, 2019. - [Электронный ресурс]. file:///C:/Users/1/Desktop/Метод.рекомендации%20проектированию%20ДОО.

7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (2017) / ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы», г. Казань [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1529/files> (22.10.2018).

8. Методические рекомендации по разработке и реализации разноуровневых программ дополнительного образования (2017) / ГОБОУ «Центр поддержки одаренных детей «Стратегия», г. Липецк [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://strategy48.ru/sites/default/files/rmc/Metod_rekom_raznourovn (22.20.2018);

9. Методические рекомендации по разработке модельных дополнительных общеобразовательных программ / А. В. Кисляков, Ю. В. Ребикова, А. В. Щербаков, Е. Л. Кинева, Е. В. Лямцева; под ред. М. И. Солодковой. – Челябинск :ЧИППКРО, 2018. – 340 с. [Электронный ресурс]

Режим доступа: URL:

<https://ipk74.ru/upload/iblock/0e3/0e3c97700b38189e3aa8d386e0888b63.pdf>

10. Поволяева М.Н., Попова И.Н. Дополнительные образовательные программы нового поколения и оценка их результативности. Монография. – М.: ООО «Новое образование», С.-Пб.: Свое издательство, 2017. – 80 с.

11. Попова И.Н. Курс «Дополнительные общеразвивающие программы нового поколения: от разработки до реализации и оценки эффективности». - [Электронный ресурс] Режим доступа:

<https://foxford.ru/catalog/teacher/dopolnitelnoe-obrazovanie>