|  |
| --- |
| ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  **«ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ»**  309508 РФ Белгородская область, город Старый Оскол, улица Советская 11-а, тел. 42-62-96 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  методического совета  протокол от  \_\_.\_\_.2024 г., №\_ | РАССМОТРЕНО  на заседании  педагогического совета  протокол от  \_\_.\_\_.2024 г., № | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБУ ДО «ЦТТ и ПО»  от \_\_.\_\_.2024 г., №\_\_/\_-ОД |

Дополнительная

общеобразовательная (общеразвивающая) программа

**«Волейбол и Я»**

физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы – базовый

Срок реализации программы – 1 год

Возраст учащихся – 11-14 лет

Авторы:

Гетманская Галина Владимировна, педагог дополнительного образования;

Богачева Татьяна Ивановна, методист;   
Абаполова Валентина Владимировна, методист

Старый Оскол

2023 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол и Я» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р (Далее – Концепция);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* 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»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 (Минобрнауки РФ)

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол и Я» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Актуальность программы**

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет занять свободное время детей, развивать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта, обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Цель программы –** сформировать устойчивый интерес учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий волейболом.

# Задачи программы:

Обучающие:

- обучить с историей развития волейбола, правилами соревнований;

- обучить основам техники игры и тактических действий;

- расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений.

# Развивающие:

- развить основные двигательные умения и навыки;

- развить основные физические качества;

# - развить интеллектуальные и нравственные способности.

# Воспитательные:

- воспитать основные физические качества;

- формировать потребность в здоровом образе жизни;

- формировать навыки организации повседневной физической активности.

Все эти задачи способствуют появлению запросов на образовательную программу физкультурно-спортивной направленности, ориентирующуюся на формирование у детей потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на детей 11-14 лет, без предъявления требований к физическому развитию и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми. Срок реализации программы – 1 год, 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Формы обучения – очная, при необходимости программа может реализовываться и в дистанционном формате с целью прохождения образовательных программ в полном объеме. Наполняемость групп – от 10 до15 человек.

Содержание программы составлено исходя из ее информационного, материально-технического и методического обеспечения. Учебный материал подобран с учетом возрастных и психофизических особенностей детей. Занятия имеют четко выраженную практическую направленность. Успешное проведение занятий достигается с соблюдением основных дидактических принципов: систематичности, последовательности, наглядности и доступности, при этом учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка. В программе отражены условия для индивидуального творчества, а также для раннего личностного и профессионального самоопределения детей, их самореализации и саморазвития. Занятия построены таким образом, что учебный материал повторяется в новых ситуациях, на новых задачах обучающихся. Это стимулирует интерес обучающихся к занятиям русской лаптой.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

# Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации образовательного процесса является групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий*:* практическое, комбинированное, соревновательное. Отличительной особенностипрограммы является возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

При реализации программы возможно опережающее развитие обучающихся, и поэтому темы занятий могут быть несколько изменены в соответствии с имеющимися знаниями у обучающихся, их способностями и умениями. Возможна корректировка тем.

Новизна программы – заключается в формировании потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Программа направлена на создание интегрированного воспитательно-образовательного пространства в объединении.

**Личностные универсальные учебные действия**

У выпускника будут сформированы:

* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи.
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
* ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
* адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

**Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
* ориентироваться на разнообразие способов решения заданий;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
* устанавливать аналогии.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Ожидаемые предметные результаты обучения.

* + - обучающиеся познакомятся с историей возникновения русской лапты;
    - обучающиеся познакомятся с правилами игры в русскую лапту,
    - обучающиеся овладеют различными приемами владения мячом.

*обучающиеся получат возможность научиться:*

* + - применять во время игры в русскую лапту все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу);
    - применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите.

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Начало учебного года | 1 сентября |
| Окончание учебного года | в соответствии с КТП |
| Количество учебных недель | 36 |
| Сроки каникул | 28 декабря - 8 января, июнь – август |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Количество  часов |
|  | Комплектование групп. Водное занятие | 2 |
|  | Теоретическая подготовка. | 6 |
|  | Общая физическая подготовка(ОФП) | 44 |
|  | Специальная физическая подготовка(СФП) | 22 |
|  | Техническая и тактическая подготовка (ТТП) | 24 |
|  | Контрольные игры и соревнования | 6 |
|  | Тестирование, контрольные и переводные испытания | 2 |
|  | **Итого часов:** | **106** |

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** | | | **Форма  контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Комплектование групп. Водное занятие.** | **2** | **2** |  | Собеседование |
| **2** | **Теоретическая подготовка.** | **10** | **10** |  | Собеседование |
| 2.1 | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;  Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. | 4 | 4 |  | Собеседование |
| 2.2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся;  Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; | 3 | 3 |  | Собеседование |
| 2.3 | Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. | 3 | 3 |  | Собеседование |
| **3** | **Общая физическая подготовка(ОФП):** | **21** | **4** | **17** | Наблюдение |
| 3.1 | Подвижные игры | 7 | 2 | 5 | Наблюдение |
| 3.2 | ОРУ | 4 |  | 4 | Наблюдение |
| 3.3 | Бег | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 3.4 | Прыжки | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 3.5 | Метания. | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 3.6 | Акробатические упражнения | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| **4** | **Специальная физическая**  **подготовка(СФП):** | **22** | **4** | **18** | Наблюдение |
| 4.1 | Упражнения для развития прыгучести | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 4.2 | Упражнения для развития координации движений | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 4.3 | Упражнения для развития специальной выносливости | 3 |  | 3 | Наблюдение |
| 4.4 | Упражнения силовой подготовки | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 4.5 | Подбор упражнений для развития специальной силы | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 4.6 | Упражнения для развития гибкости | 3 |  | 3 | Наблюдение |
| **5** | **Техническая и тактическая подготовка (ТТП).** | **77** | **16** | **61** | Наблюдение |
| 5.1 | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Техника выполнения нижнего приема | 5 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 5.2 | Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Техника выполнения верхнего приема | 5 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 5.3 | Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Техника выполнения нижней прямой подачи | 5 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 5.4 | Определение и исправление ошибок. Техника выполнения верхней прямой подачи | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 5.5 | Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Техника выполнения нижней боковой подачи | 5 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 5.6 | Основы совершенствования технической подготовки Методы и средства технической подготовки. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару | 5 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 5.7 | Обучение индивидуальным тактическим действиям при обучении:  - тактике нападающих ударов;  - нападающему удару с задней линии;  - технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).  - нападающему удару толчком одной ноги;  - выполнении вторых передач;  - тактическим действиям блокирующего игрока;  - тактическим действиям при выполнении первых передач на удар; | 14 | 3 | 11 | Наблюдение |
| 5.8 | Обучение групповым взаимодействиям:  - обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;  - обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).  - обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.  - изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). | 14 | 3 | 11 | Наблюдение |
| 5.9 | Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 5.10 | Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 5.11 | Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол | 4 |  | 4 | Наблюдение |
| 5.12 | Техника игры в нападении. | 5 |  | 5 | Наблюдение |
| 5.13 | Техника игры в защите. | 4 |  | 4 | Наблюдение |
| **6** | **Контрольные игры и соревнования.** | **12** | **2** | **10** | Товарищеские игры, соревнования |
| 6.1 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола | 6 | 2 | 4 | Товарищеские  игры |
| 6.2 | Товарищеские игры с командами соседних школ | 4 |  | 4 | Соревнования |
| 6.3 | Итоговые контрольные игры | 2 |  | 2 | Товарищеские  игры |
|  | **Итого:** | **144** | **38** | **106** |  |

# Содержание программы

## 1. Комплектование групп. Вводное занятие. (2 ч)

Комплектование групп; знакомство с детьми. Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

# 2. Теоретическая подготовка (10 ч)

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

- Правила игры в волейбол.

- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

**3. Общефизическая подготовка (21 ч)**

- Подвижные игры.

- ОРУ.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

- Акробатические упражнения.

**4. Специальная физическая подготовка (22 ч)**

- Упражнения для развития прыгучести.

- Координации движений.

- Специальной выносливости.

- Упражнения силовой подготовки.

- Подбор упражнений для развития специальной силы.

- Упражнения для развития гибкости.

**5. Техническая подготовка и тактическая подготовка (77 ч)**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

- Определения и исправления ошибок.

- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

- Основы совершенствования технической подготовки.

- Методы и средства технической подготовки.

*Техника выполнения нижнего приема*

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Обучение индивидуальным действиям:*

- обучение тактике нападающих ударов;

- нападающий удар с задней линии;

- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

- нападающий удар толчком одной ноги;

- при выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

- обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение индивидуальным действиям*

- при выполнении первой передачи сразу на нападающий удар;

- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

- Основы взаимодействия игроков во время игры.

- Понятие развития игровой комбинации.

- Понятие: оборонительная, наступательная игра.

- Правила безопасного ведения двусторонней игры.

- Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

- Техника игры в нападении.

- Техника игры в защите.

*Обучение технике передаче в прыжке:*

- отвлекающие действия при вторых передачах;

- упражнения на расслабления и растяжения;

- обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;

- подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;

- обучение тактике подач, подач в прыжке.

**6. Контрольные и календарные игры (12 ч)**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

# Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо помещение обеспечивающее соблюдение санитарно-эпидемиологических, санитарно-гигиенических правил и нормативов, пожарной и электробезопасности, требований охраны труда, соответствующее требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, оснащенности помещения развивающей предметно-пространственной средой.

# Материально-техническое оснащение и средства обучения:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

* волейбольные мячи на каждого обучающегося;
* набивные мячи на каждого обучающегося;
* гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* волейбольная сетка;
* резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
* гимнастические маты;
* гантели;
* футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
* гимнастические скамейки – 5-7 шт.

**Кадровое обеспечение.**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование (в том числе по направлению данной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в Профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. № 298н).

# 

# Формы контроля.

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация, итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам городских и товарищеских соревнований.

# 

# Оценочные материалы

В период проведения аттестации, учащиеся сдают виды по общей и специальной физической подготовке, комплексы контрольных испытаний

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Контрольные**  **упражнения** | **Возраст** | | | |
| **11-12 лет** | | **13-14 лет** | |
| **Мал** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | - | - | - | - |
| Бег 60 м, сек | 8,9 | 10,0 | - | - |
| Бег 100 м, сек | - | - | 14,1 | 17,4 |
| Координационные | Челночный бег  3х10 м, сек | 8,4 | 9,3 | 7,9 | 9,3 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину  с места, см | 190 | 165 | 205 | 170 |
| Выносливость | Бег    2000    м,  мин/сек | 9,20 | 11,30 | - | 10,40 |
| Бег    3000    м,  мин/сек | - | - | 12,40 | - |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 8 | 12 | 9 | 12 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | - | 9 | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | 12 | - | 13 |

**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание требований (виды испытаний)** | **Кол-во раз** |
|  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены | 4 |
|  | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 6 |
|  | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | 4 |
|  | Подача верхняя прямая в пределы площади | 3 |
|  | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
|  | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу | 8 |
|  | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 3 |
|  | Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4 | 3 |
|  | Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению) | 3 |
|  | Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке | 4 |
|  | Передачи сверху, снизу (стоя у стены) | 5 |
|  | Подача на точность | 4 |
|  | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1 | 3 |
|  | Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) | 3 |

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**Методическое обеспечение программы**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Общая структура разучивания приёмов в спортивной лапте.

1. ознакомление с приёмом;
2. изучение в упрощённых условиях;
3. закрепление в усложняющейся обстановке;
4. закрепление в игре;
5. совершенствование в условиях соревнований.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОСПИТАНИЮ

Основанием для разработки рабочей программы воспитания является:

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

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196   
«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Путин В.В. отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации.

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т.к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (т.е. зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка).

Дополнительное образование детей в целом и его воспитательную составляющую в частности нельзя рассматривать как процесс, восполняющий пробелы воспитания в семье и образовательных учреждениях разных уровней и типов. И, конечно же, дополнительное образование – не система психолого-педагогической и социальной коррекции отклоняющегося поведения детей и подростков. Дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива. Организуя индивидуальный процесс, педагог решает целый ряд педагогических задач:

* + - помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
    - выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
    - формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
    - способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
    - развивает в ребенке психологическую уверенность перед соревнованиями;
    - формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов совей работы;
    - создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) создание в объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности

Цель воспитания – это формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В МБУ ДО «ЦТТиПО» данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей юных спортсменов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни. Основные задачи воспитательной работы:

* + - 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;
    - гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
    - формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
    - организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты – к завершению учёбы выпускник должен быть сформированным разносторонне физически развитым личностью, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

# КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды, формы и содержание** | **Возраст** | **Уровень** | **Сроки** | **Место** |
| Работа с родителями | | | | | |
| 1 | Проведений  консультаций | Все  возраста | Групповой и  индивидуальный | В течение  месяца | В местах  занятий |
| 2 | Проведение открытых  тренировок | Все  возраста | Групповой | В течение  месяца | В местах  занятий |
| 3 | Участие родителей в  совместных тренировках | Все  возраста | Групповой | В течение  месяца | В местах  занятий |
| Работа с обучающимися | | | | | |
| 1 | Проведение профилактических бесед по предупреждению вредных привычек и правонарушений, по морально-этическим нормам поведения и т.д. | Все  возраста | Групповой и индивидуальный | В течение месяца | В местах занятий,  на соревнованиях |
| Ключевые и совместные дела | | | | | |
| 1 | Проведение торжественных мероприятий: награждение победителей  соревнований, проводы выпускников | Все возраста | Групповой | В течение года месяца |  |
| 2 | Участие в городских, общероссийских акциях  и конкурсах | Все возраста | Групповой и индивидуальный | В течение месяца |  |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях, экскурсиях | | | | | |
| 1 | Участие в спортивных соревнованиях в товарищеских играх и на  муниципальном уровне. | Все возраста | Групповой | В течение месяца | По назначению |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).

Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.

Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.

Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

**Дополнительная:**

Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981

Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.

Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968

Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.