

Отдел образования администрации Тацинского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Тацинская детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от «24» марта 2025 г.
№ 6



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
физкультурно - спортивная направленность**

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Целевая группа (возраст): от 13 до 16 лет

Форма обучения: очная

Срок реализации: 36 недель, 72 часа

Разработчики:

тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ
Чумаченко Светлана Алексеевна

ст. Тацинская
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования»

- 1.1. Пояснительная записка;
- 1.2. Цель и задачи программы;
- 1.3. Содержание программы для учащихся 13-16 лет (учебный план, содержание учебного плана);
- 1.4. Планируемые результаты для учащихся 13-16 лет.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

- 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 13-16 лет.
- 2.2. Условия реализации программы;
- 2.3. Методическое обеспечение;
- 2.4. Формы аттестации;
- 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы);
- 2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

III Список литературы.

IV Приложения

Раздел I. Основные характеристики образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «волейбол» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Тацинской детско-юношеской спортивной школы (далее Программа) составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов:

1. Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

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

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

6. 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».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

9. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области».

10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

А также нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными волейболистами и других научных исследований, адаптирована к условиям деятельности дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ.

Настоящая программа направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса для подготовки волейболистов 13-16 лет в спортивно-оздоровительных (СОГ) группах.

Актуальность.

Двигательная активность детей и подростков является биологической потребностью, которая часто подавляется в процессе обучения в школе. Возникающая гипокинезия неблагоприятно сказывается на умственной работоспособности школьников и на функциональном состоянии основных систем организма. Данная программа решает проблему малоподвижного образа жизни и вовлекает детей и родителей в динамический стиль жизни, обеспечивающий участие в многочисленных соревнованиях разного уровня и подготовку к ним.

Новизна состоит в том, что данная программа является модульной, рассчитана на весь период.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что способствует гармоничному развитию личности.

Позволяет выявлять, развивать и поддерживать талантливых и одарённых детей в области физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью программы учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительной группе является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

Адресат программы:

Принимаются юноши и девушки в возрасте от 13 до 16 лет, желающие заниматься волейболом, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Обучающиеся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

Старший школьный возраст (14–17 лет) характеризуется продолжением роста и развития, что выражается в равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

Некоторые особенности занятий спортом в этом возрасте:

- Развитие координационных способностей, в частности быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.
- Развитие силовых и скоростно-силовых возможностей, различных видов выносливости (силовой, аэробной, статической и др.).

Занятия спортом в старшем школьном возрасте должны использоваться как средство всестороннего развития личности, для подготовки к труду и защите Родины, а не быть для них самоцелью.

Дети принимаются по заявлению родителей, без предварительного отбора.

Режим занятий.

Тренировочные занятия проводятся 1 раза в неделю

Продолжительность одного занятия составляет два академических часа (90 мин)

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между занятиями составляет 10 мин

Тип занятий: В зависимости от характера поставленных задач программой подразумеваются комбинированные учебные занятия, теоретические и практические, тренировочные, диагностические и контрольные. Тренировочное занятие строится

традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит педагог, спортсмены выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировочного занятия спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину, метание мяча, сдаются контрольные нормативы.

Объем и срок освоения программы - 36 недель, 72 часа.

Вид - программа является модифицированной.

Уровень освоения программы – базовый.

Типы занятий: В зависимости от характера поставленных задач программой подразумеваются комбинированные учебные занятия, теоретические и практические, восстановительные, тренировочные, диагностические и контрольные, индивидуальные, участие в соревнованиях и другие.

Наполняемость группы: 16 человек.

Форма обучения: очная.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным администрацией МБОУ ДО ДЮСШ расписанием под руководством тренера-преподавателя, учитывающим благоприятный режим тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проходят во второй половине дня, с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Основные формы занятий:

- групповые теоретические и практические учебно-тренировочные занятия;
- педагогический контроль подготовленности, тестирование;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, учебно-тренировочных сборах (при возможности);
- сдача контрольных нормативов
- участие в спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, конкурсах, праздниках, играх.

1.2. Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: удовлетворить потребность обучающихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, качества, а также изучение основ техники и тактики волейбола.

Задачи.

Программный материал объединён в целостную динамическую систему и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Развивающие:

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

1.3. Содержание программы для учащихся 8-10 лет (учебный план, содержание учебного плана).

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.	0,5		0,5	Беседа
1.2	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена.	0,5		0,5	Беседа, опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	0,5		0,5	Беседа, опрос
1.4	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1		1	
1.5	Режим тренировочных занятий и отдыха.	0,5		0,5	Беседа, опрос
1.6	Особенности техники основных приемов в волейболе.	1		1	Беседа, опрос
ВСЕГО:		4		4	
Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)		26	26	Наблюдение, практика, тестирование. Контроль за выполнением упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)		20	20	
2.3	Тактико-техническая подготовка (ТТМ).		18	18	
ВСЕГО:			64	64	
Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования					
3.1	Контрольное тестирование		2	2	Контроль за выполнением упражнений
3.2	Итоговое тестирование		2	2	
3.3.	Спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий			Результаты соревнований
3.4.	Воспитательные мероприятия	В течении учебного года			
ВСЕГО:			4	4	
ИТОГО:		6	68	72	

Содержание учебного плана.

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки, направленной на развитие разносторонне развитой личности.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься корректизы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:

1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола:

- Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России.
- Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры в ДЮСШ. Содержание работы секции.
- Развитие детского и юношеского волейбола.

1.2 Гигиена, врачебный контроль. Закаливание. Режим питания.

- Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических особенностей. Личная гигиена спортсмена (уход за телом, полостью рта, зубами).
- Общий режим дня, режим труда и отдыха.
- Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме.
- Гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарю. Поддержание чистоты, гигиены в школе, на улице и спортивных сооружениях.
- Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях. Регулирование веса спортсмена.
- Значение и способы закаливания.

Режим питания.

- Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по режиму питания.
- Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения.

1.3 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

- Понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления.
- Субъективные и объективные признаки утомления.
- Переутомление. Перенапряжение.

1.4. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

1.5 Режим тренировочных занятий и отдых.

- Особенности организации занятий. Рекомендации по построению режима дня.
- Рациональная последовательность выполнения умственных и физических нагрузок.
- Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

– Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

1.6 Особенности техники основных приемов в волейболе.

- Понятие о технических приемах волейбола; Характеристика основных приемов игры.
- Понятие о тактике волейбола.
- Классификация техники и тактики волейбола.

Раздел 2 Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, 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.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных

положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

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.

Предполагаемый результат:

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

2.3. Тактико-техническая подготовка (ТТМ).

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования

3.1. Контрольные испытания

Контрольные испытания:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3x10м),
- подтягивание (девушки на низкой перекладине),
- прыжки через скакалку за 30сек.

3.2. Итоговое тестирование

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в волейболе, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом. Проводится итоговое тестирование в конце учебно-тренировочного года.

В итоговое тестирование входит:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3х10м),
- наклон вперед из положения сидя
- бег 6-мин

3.3. Спортивные мероприятия.

При подготовке юных волейболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным играм, эстафеты, легкоатлетические пробеги.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные. Проводятся в виде соревнований.

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Предметные результаты:

К концу учебного года обучающиеся **должны знать:**

- основы истории развития волейбола в России;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

должны уметь:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по волейболу
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- играть по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;
- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику подачи мяча снизу.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий

1. Регулятивные:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- принимать и сохранять учебную задачу;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

2. Познавательные:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

3. Коммуникативные:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и коопeração (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 13-16 лет.

Настоящая программа дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 13 до 16 лет и предполагает обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Общее число часов за 36 недель обучения составляет 72 учебных часа.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	<i>Вводный инструктаж Знакомство, выборы актива группы. ОРУ. ОФП Подвижные игры</i>	2	15.00-16.30	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
2	09	<i>Физическая культура и спорт в России. Стойки и передвижения. Способы передачи мяча и подачи. Игра «Волейбол»</i>	2	15.00-16.30	комбинированное	спортивная площадка	наблюдение выполнение упражнений
3	09	<i>ОРУ. ОФП. Стойки и передвижения. Способы передачи мяча и подачи.</i>	2	15.00-16.30	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
4	09	<i>Индивидуальные, групповые и командные действия. Развитие координационных способностей</i>	2	15.00-16.30	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
5	10	<i>ОРУ с предметами: с набивными мячами, скакалками, обручами. Упражнения для развития силовых качеств. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам.</i>	2	15.00-16.30	практическая	спортивная площадка	наблюдение выполнение упражнений
6	10	<i>ОРУ без предметов. Промежуточное тестирование.</i>	2	15.00-16.30	Тестирование и контроль	спортивная площадка, стадион	опрос, выполнение упражнений
7	10	<i>Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</i>	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал	

		Стойки и передвижения. Способы передачи мяча и подачи.					наблюдение выполнение упражнений
8	10	ОРУ без предметов ОФП, Упражнения для развития ловкости и координации. Игра «Пионербол»	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
9	10	ОРУ. челночный бег 3*10 м. Эстафеты с элементами волейбола	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
10	11	ОРУ без предметов. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Упражнения для развития ловкости. Игра «Пионербол»	2	15.00-16.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
11	11	ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	2	15.00-16.30	практическая	спортзал	опрос, выполнение упражнений
12	11	ОРУ без предметов. 1. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 2. Упражнения на развитие выносливости. Игра «волейбол»	2	15.00-16.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
13	11	<i>Место занятий и инвентарь.</i> Общеразвивающие упражнения без предметов: сгибание и разгибание пальцев рук.	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
14	12	Техника безопасности на занятиях в спортзале. ОРУ. Стойки и передвижения. Способы передачи мяча и подачи	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
15	12	ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками. Игра «волейбол»	2	15.00-16.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
16	12	<i>Сведения о строении</i>	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал	

		<i>и функциях организма человека. ОРУ с предметами: со скакалками. Развитие координационных способностей</i>					беседа, выполнение упражнений
17	12	ОРУ. Развитие координационных способностей. Верхняя передача мяча двумя руками.	2	15.00-16.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
18	01	ОРУ. ОФП. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке	2	15.00-16.30	практическая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
19	01	ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по тактической подготовке	2	15.00-16.30	практическая	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
20	01	<i>Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль. Способы передачи мяча и подачи. Игра «волейбол»</i>	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
21	02	ОРУ с обручами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра «пионербол»	2	15.00-16.30	практическая	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
22	02	ОРУ с набивными мячами, скакалками, обручами. Нижняя передача мяча. Игра «волейбол»	2	15.00-16.30	практическая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
23	02	<i>Гигиена спортсмена и закаливание.</i> ОРУ. ОФП ускорения до 15 м Подвижные игры.	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
24	02	ОРУ. ОФП. Стойки и передвижения. Способы передачи мяча и подачи	2	15.00-16.30	практическая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
25	03	ОРУ. ОФП. Бег: повторный бег 3-4x 10-15м	2	15.00-16.30	практическая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений

		Эстафеты					
26	03	ОРУ. СФП Стойки и передвижения. Способы передачи мяча и подачи Подвижные игры.	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
27	03	<i>Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль.</i> Бег с преодолением препятствий 3-4x10 м Игра «волейбол»	2	15.00-16.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
28	03	ОРУ. ОФП. челночный бег 3*10 м. Игра «пионербол»	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
29	04	ОРУ. ОФП. Подачи мяча. Игра «волейбол»	2	15.00-16.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
30	04	ОРУ. СФП Закрепление. Верхняя передача мяча двумя руками. Учебная игра.	2	15.00-16.30	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
31	04	ОРУ без предметов. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	2	15.00-16.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
32	04	ОРУ.СФП. Упражнение для развития специальной выносливости. Игра «Пионербол»	2	15.00-16.30	практическая	спортзал спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
33	04	ОРУ. СФП. Акробатические упражнения: перекаты в группировке вперед и назад. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	15.00-16.30	практическая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
34	05	ОРУ. СФП. Подачи мяча. Эстафеты с элементами бега.	2	15.00-16.30	практическая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
35	05	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i> ОРУ. СФП. Индивидуальные действия: приём подачи.	2	15.00-16.30	комбинированное	спортивная площадка, стадион	опрос, выполнение упражнений

36	05	ОРУ. Итоговое тестирование	2	15.00-16.30	практическая	спортивная площадка, стадион	Тестирован ие и контроль
----	----	----------------------------	---	-------------	--------------	------------------------------	--------------------------

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы запланированы с учетом погодных условий и календаря соревнований.

При обучении основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Жирновской СОШ. Имеется методический материал с описанием основных волейбольных упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Техническое оснащение занятий:

Спортивный инвентарь:

сетка волейбольная, скакалки, мячи набивные (1 кг, 2 кг), гимнастические маты, малые мячи для метания по 150 г., эстафетные палочки, рулетка измерительная (10 м, 50 м), секундомер, грабли, насос для накачивания мячей, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи.

Спортивные снаряды:

Скамейки гимнастические, Гимнастические стенка, Перекладина для подтягивания.

Материально-технические условия:

1. Спортивный зал.
2. Комплексная площадка

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-совместителем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

2.4. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является **контроль**. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов, зачетных требований физических качеств и двигательных способностей учащихся по общей и специальной физической подготовке (СФП).

Педагогический контроль подготовленности.

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является **наблюдение**. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Формы контроля и подведение итогов

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговое тестирование (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Сроки сдачи контрольных испытаний: сентябрь-октябрь, январь. Контрольное тестирование проводится в форме тестирования на учебно-тренировочных занятиях.

Формы подведения итогов:

- 1. Наблюдения** тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:
общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.
- 2. Формы занятий при подведении итогов:**
соревнования, зачеты, игры, эстафеты.
- 3. Выполнение норм по технической подготовке:**
соревнования, контрольные тесты.
- 4. Ведение документации при подведении итогов:**
 - Протоколы контрольных нормативов.
 - Протоколы соревнований.

2.9 Диагностический инструментарий

Одной из составляющих достижения высокого уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» всеми детьми, является диагностика уровня освоения программы и индивидуального развития ребенка.

- Оценка качества образования занимающимися (13-16 лет) Приложение 1
- Диагностика воспитанности. Приложение 2

В ходе диагностики по программе «волейбол» отслеживаются показатели:

- **уровень освоения программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой;
- **личностные результаты учащихся:** мотивация, самооценка, терпение, воля;
- **метапредметные результаты учащихся:** умение ставить цель и оценивать свой результат, умение слушать и воспринимать информацию, умение доброжелательно общаться и контактировать при выполнении задач, интерес к легкой атлетике;
- **предметные результаты учащихся:** знание истории развития легкой атлетики, лексические единицы по пройденной тематике, умение участвовать в элементарном этикетном диалоге, расспрашивать собеседника, задавая вопросы (кто, что, где, когда) и отвечать на вопросы собеседника
- **здоровьесбережение:** формирование основ здорового образа жизни.

Используемые методы: практическое задание, опрос, наблюдение, анализ, оценивание.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей учащихся спортивно-оздоровительных групп

Таблицы оценок физической подготовленности школьников
Оценка результатов бега на 30 м (девушки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	5.8-6.2	5.1-5.6	4.5-5.0
14	5.5-6.0	4.9-5.4	4.3-4.8
15	5.3-5.8	4.7-5.2	4.1-4.6
16	5.7	5.0	4.8 и менее

Оценка результатов прыжка в длину с места (девушки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	170 и ниже	170-180	190 и более
14	175 и ниже	180-185	195 и выше
15	180 и ниже	190-195	200 и выше
16	185 и ниже	195-200	205 и выше

Оценка результатов челночного бега (3х10 м) (девушки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	9.3 и более	8.7-9.2	8.1-8.6
14	9.1 и более	8.5-9.0	7.9-8.4
15	8.9 и более	8.3-8.8	7.7-8.2
16	8.8 и более	8.4-8.7	7.6-8.1

Оценка результатов наклона вперед из положение сидя (см) (девушки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	6	13-14	16
14	7	13-14	17
15	8	14-15	19
16	10	16-17	20

Оценка результатов бега 30 м (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	6.2 и выше	5.4-6.2	4.9 и ниже
14	6.0 и выше	5.3-6.0	4.9 и ниже
15	6.0 и выше	5.2-5.9	4.8 и ниже
16	5.9 и выше	5.1-5.8	4.7 и ниже

Оценка результатов прыжка в длину с места (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	175 и меньше	176-186	195 и больше
14	185 и меньше	186-195	200 и больше
15	190 и меньше	195-200	205 и больше
16	195 и меньше	200-205	210 и больше

Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	9.0 и больше	8.9-8.5	7.9 и меньше
14	8.9 и больше	8.8 – 8-4	7.8 и меньше
15	8.8 и больше	8.7 -8.3	7.7 и меньше
16	8.7 и больше	8.3-8.1	7.3 и меньше

2.10. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Рабочая программа воспитания.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий;
второй – в процессе спортивных соревнований.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих **принципов**:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

Цель программы воспитания: создание условий для становления гармонично-развитой личности путём воспитания качеств нравственности, гражданственности и привития здорового образа жизни.

Основными задачами воспитательной работы в ДЮСШ являются:

- формирование отношения к спорту - как к средству подготовки к труду и защите отечества;
- целенаправленный поиск условий с целью максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду;
- воспитания в духе гордости за свою школу, ориентировать воспитанников на приумножение спортивных достижений, уважения сложившихся традиций в образовательном учреждении;
- соблюдение спортивной этики;
- обеспечение подготовки к сознательной общественной жизни и общественно-правовых черт поведения и т.д.
- Воспитание эстетических и волевых качеств, трудолюбия, упорства, дисциплины и терпения в достижении поставленных задач.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. Роль тренера в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Направления программы воспитания:

1. Физическое воспитание;

Решаемые задачи:

- создание условий для физического развития, спортивного совершенствования и воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- воспитание у детей и подростков негативного отношения к вредным привычкам;

Ожидаемый результат:

Обучающиеся должны знать:

- 1.Что такое здоровый образ жизни и его необходимость;
- 2.Что такие вредные привычки и как себя от них защитить;
- 3.Возрастные физиологические особенности;
- 4.Правила гигиены;
- 5.Основы безопасности на спортивных занятиях, правила поведения во дворах на игровых площадках в свое свободное время.
- 6.Требование к одежде в различных условиях (спортивный зал, школа, улица).
- 7.Правила закаливания.

Должны уметь:

- 1.Соблюдать правила личной гигиены;
- 2.Выстраивать коммуникативные отношения в коллективе, в команде;
- 3.Использовать приемы и способы самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться), самоанализа спортивной деятельности (определение ошибок, выявление причин, постановка корректирующей цели).
- 4.Выполнять правила безопасного поведения на занятиях и во внеурочное время;
- 5.Выполнять правила поведения в спортивной школе, на улице, на природе.
- 6.Оказывать первую медицинскую помощь.

2. Гражданско-патриотическое воспитание;

Способствует социализации обучающихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

Решаемые задачи:

- воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;
- воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни;
- воспитание правовой культуры.

Ожидаемый результат:

Выпускник – истинный патриот своей Родины:

- успешно освоивший учебную программу;
- знающий и соблюдающий нормы культуры;
- понимающий Россию и русского человека;
- имеющий сознательную нравственную позицию;
- имеющий желание строить свою жизнь на основе духовных ценностей русской культуры;
- ориентированный на социальную адаптацию к современным условиям жизни.

3. Трудовое воспитание;

способствует формированию у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества.

Решаемые задачи:

- воспитание потребности трудится:
 - ✓ на учебно-тренировочных занятиях;
 - ✓ в школе.
- воспитание самостоятельности и ответственности в спортивной деятельности, соревнованиях;
- воспитание бережного отношения к имуществу школы.

Направление воспитательной деятельности:

- составление индивидуальных планов тренировки;
- просмотр соревнований с последующим обсуждением;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация системы морального стимулирования.
- привлечение обучающихся к ремонту спортивного оборудования и инвентаря.

Методы воспитательной работы:

- словесные методы: рассказ, беседа, собрания, информации;
- наглядные методы: иллюстрации, демонстрации, экскурсии, презентации, выставки, музеи, стенды;
- педагогические методы - убеждение, поощрение, принуждение, личный пример;
- практические методы – дежурство, сбор и оформление экспонатов, документов для музея, изготовление стендов, оформление выставок.

Формы воспитательной работы:

индивидуальные:

- беседа, собеседование, поручение, совет, помочь;
- тестирование, анкетирование;

- обмен мнениями, совместный поиск решений проблем;

Коллективные:

- праздники, собрания, встречи с представителями органов власти, общественных организаций;
- походы, соревнования.

Средства воспитательной работы:

- -художественно-выразительные (хореография, пение, оформление спортивных залов, фойе школы, стенды; выставки);
- технические (аудио и видеоаппаратура);
- материальные (оборудование, инвентарь, канцелярские принадлежности, поделочные материалы);

Календарный план воспитательной работы.

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

№ п\п	Направление, тема	Сроки, место проведения	Ответственный
1	Провести приемные и контрольно-переводные испытания	Сентябрь, октябрь, апрель, май	Чумаченко С.А
2	Составить расписание учебно-тренировочных занятий	Август	Чумаченко С.А
3	Провести выборы старост в группах	До 01.10.2024	Чумаченко С.А
4	Составить и утвердить планы воспитательной работы в группах	До 01.09.2024	Чумаченко С.А
5	Систематически осуществлять контроль за учебой учащихся в образовательной школе, путем проверок дневников и встреч с классными руководителями	В течение года	Чумаченко С.А
6	Привлекать учащихся к занятиям имеющих отклонения от норм поведения	В течение года	Чумаченко С.А
7	Принять участие в спортивно-массовых мероприятиях предусмотренных календарем ДЮСШ и Обл.СДЮСШОР	По календарю соревнований	Чумаченко С.А

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, СЕМЬЕЙ, ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Общешкольные мероприятия. Организационные: знакомство с локальными актами школы, основные направления школы, задачи.	Сентябрь	Чумаченко С.А
2	Тематические родительские собрания в группах: <ul style="list-style-type: none"> • «этот трудный подростковый возраст» • «роль семьи в развитии моральных качеств подростков» 	В течение года	Чумаченко С.А

3	Родительские собрания, совместные праздники, творческие встречи, индивидуальные консультации	Октябрь, март	Чумаченко С.А

ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЯЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Провести профилактические беседы на тему: <ul style="list-style-type: none"> • О вреде наркомании; • Несоблюдение режима питания; • О вреде алкоголя, курения; • О вреде пассивного образа жизни • Железная дорога – зона повышенной опасности 	В течение учебного года	Чумаченко С.А

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА.

№	Направления	Сроки	Ответственный
1	Составить и утвердить календарь спортивно-массовых мероприятий на 2024-25 гг.	До 01 сентября 2024 года	Чумаченко С.А
2	Организация и проведение деятельности во время каникул	В период каникул	Чумаченко С.А
3	Проводить внутришкольные соревнования, товарищеские встречи	В течение года	Согласно положению
4	Обеспечить участие в соревнованиях района, области	В течение года	Согласно положению

III.Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2017 г., Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - Москва, АСТ АСТРЕЛЬ, 2003 г., 863 с.
3. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред.проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015 г., 272 с.
4. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2015г., 157 с.
5. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.:Дрофа, 2008г., 331с.
6. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2018 г., 256 с.
7. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
8. Волейбол:Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
9. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
10. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
12. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с

6.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс] <http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>.
2. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской федерации [Электронный ресурс]: www.minsport.gov.ru
4. Шамаева О.Ю. Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>

IV Приложение

Приложение №1

Оценка качества образования занимающимися (13-17 лет)

Написать: «да», если согласны с этим определением,
«нет», если не согласны с определением;
«не знаю», если затрудняетесь ответить.

№ п/п	Вопросы анкеты	ответ
1.	На каждое занятие я хожу с большим желанием.	
2.	На занятиях мы узнаем много нового, рассказывает тренер	
3.	Много времени на тренировке уходит на выполнение различных упражнений.	
4.	На занятиях не пропадает зря ни одна минута времени	
5.	На занятиях часто используются схемы, таблицы.	
6.	Конец тренировки я всегда жду без радости.	
7.	К каждому из нас тренер – преподаватель умеет найти свой подход.	
8.	На занятиях мы так много выполняем различных заданий, что нет времени отвлекаться.	
9.	У тренера всегда хорошее, бодрое настроение.	
10.	Я уверен, что тренер всегда придет мне на помощь.	
11.	Строгость и справедливость хорошо сочетаются в характере нашего тренера.	
12.	Я часто рассказываю о тренере своим родителям.	
13.	Я доволен (довольна), как ко мне относится тренер-преподаватель	
14.	На нашего тренера- преподавателя всегда приятно смотреть.	
15.	Нам повезло с тренером- преподавателем.	
16.	Думаю, что тренер ценит и уважает каждого из нас.	

Диагностика воспитанности.
Психолого-педагогическая характеристика уровня воспитанности
обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ

Методика «Самоанализа личности»

Цель: методика позволяет оценивать уровень проявления социально ценных качеств личности:

- активность нравственной позиции;
- коллективизм;
- гражданственность в труде;
- трудолюбие;
- волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами и разбит на два под фактора по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, под фактору указывает на более высокую степень проявления данного качества в личности. Самый высокий суммарный балл по факту-20, по фактору- 10, минимальный соответственно 4 и 2. Ребятам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности.

Ответ выбирается по следующей шкале:

неверно	Скорее неверно	Когда как	В целом верно	верно
1	2	3	4	5

Текст методики

1. Уважительно отношусь к большинству людей, к членам группы.
2. Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.
3. Готов (а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.
4. Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.
5. Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.
6. Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.
7. В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.
8. Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.
9. Часто изобретаю свой подход к делу.
10. Люблю предлагать и осуществлять новые дела.
11. Я - целеустремленный человек.
12. Умею длительно работать с полной отдачей сил.
13. Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищам.
14. Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.
15. Ответственно отношусь к делам группы, класса, переживаю за общий успех.
16. Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.
17. Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.
18. Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам.
19. Мне присуща щадительность, добросовестность в любом деле.
20. Люблю самостоятельную, трудную работу.

21. Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и для других.
22. Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения, навыки.
23. Я привык выделять в делах главное и не отвлекаться на постороннее.
24. Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Ключ к методике «Самоанализ личности»

1. Активность нравственной позиции – 1,2,13,14
 - 1а) уважение к людям, совестливость – 1,13
 - 1б) стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14
2. Коллективизм – 3,4,15,16
 - 2а) ответственность перед коллективом – 3, 15
 - 2б) чуткость и взаимопомощь – 4,16
3. Гражданственность в труде – 5,6,17,18
 - 3а) осознание значимости своего труда для общества – 5,17
 - 3б) бережное отношение к результатам труда, у природе – 6,18
4. Трудолюбие – 7,8,19,20
 - 4а) добросовестность – 7,19
 - 4б) самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20
5. Творческая активность – 9,10,21,22
 - 5а) стремление к улучшению процесса работы – 9,21
 - 5б) стремление к новому, инициатива – 10,22
6. Волевые качества – 11,12,23,24
 - 6а) целеустремленность – 11,23
 - 6б) настойчивость и самообладание – 12, 24

Интервалы уровней проявления фактора качества у школьника:

Низкий 1,00 – 3,65

Средний 3,66 – 4,32

Высокий 4,33 – 5,00

По вопросам каждого фактора и под фактора подсчитывается средняя арифметическая оценка. Сумма средних арифметических делится при подсчете данных группы на число членов группы. Все итоговые результаты рассматриваются в интервале баллов от 1 до 5.

Тренеру и родителям рекомендуется также сделать анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований учителя дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – несколько более высокие, а дети – самые высокие самооценки.

Степень расхождения между оценками учителя и самооценками детей указывает на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в классе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности учащихся, но и активизировать углубленный самоанализ качеств. Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

