

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



**ПРИНЯТО**  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
Калугин Г.Н.  
Принято от «24» марта 2025г.

**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.

Обучающихся, 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

| №<br>п/п  | Название раздела   | Количество часов                      |          |       | Форма контроля,<br>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 отдых.   | 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 коррективы.

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 (3х10м),
- подтягивание (девочки 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 кооперация (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</i><br>Знакомство, выборы актива группы.<br>ОРУ. ОФП<br>Подвижные игры   | 2            | 15.00-16.30              | комбинированное         | спортивная площадка          | опрос, выполнение упражнений        |
| 2     | 09   | <i>Физическая культура и спорт в России.</i><br>Стойки и передвижения.<br>Способы передачи мяча и подачи.<br>Игра «Волейбол»                       | 2            | 15.00-16.30              | комбинированное         | спортивная площадка          | наблюдение<br>выполнение упражнений |
| 3     | 09   | ОРУ. ОФП. Стойки и передвижения.<br>Способы передачи мяча и подачи.  | 2            | 15.00-16.30              | комбинированное         | спортивная площадка          | опрос, выполнение упражнений        |
| 4     | 09   | <i>Индивидуальные, групповые и командные действия.</i><br>Развитие координационных способностей  | 2            | 15.00-16.30              | комбинированное         | спортивная площадка          | опрос, выполнение упражнений        |
| 5     | 10   | ОРУ с предметами: с набивными мячами, скакалками, обручами.<br>Упражнения для развития силовых качеств.<br>Игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | 2            | 15.00-16.30              | практическая            | спортивная площадка          | наблюдение<br>выполнение упражнений |
| 6     | 10   | ОРУ без предметов.<br>Промежуточное тестирование.  | 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<br>выполнение<br>упражнений |
| 8  | 10 | ОРУ без предметов ОФП, Упражнения для развития ловкости и координации. Игра «Пионербол»  | 2 | 15.00-16.30 | комбинированное | спортзал | опрос,<br>выполнение<br>упражнений     |
| 9  | 10 | ОРУ. челночный бег 3*10 м. Эстафеты с элементами волейбола   | 2 | 15.00-16.30 | комбинированное | спортзал | опрос,<br>выполнение<br>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<br>выполнение<br>упражнений |
| 11 | 11 | ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты.  | 2 | 15.00-16.30 | практическая    | спортзал | опрос,<br>выполнение<br>упражнений     |
| 12 | 11 | ОРУ без предметов.<br>1. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.<br>2. Упражнения на развитие выносливости. Игра «волейбол»              | 2 | 15.00-16.30 | практическая    | спортзал | наблюдение<br>выполнение<br>упражнений |
| 13 | 11 | <i>Место занятий и инвентарь.</i><br>Общеразвивающие упражнения без предметов: сгибание и разгибание пальцев рук.                        | 2 | 15.00-16.30 | комбинированное | спортзал | наблюдение<br>выполнение<br>упражнений |
| 14 | 12 | <i>Техника безопасности на занятиях в спортзале.</i><br>ОРУ. Стойки и передвижения. Способы передачи мяча и подачи                       | 2 | 15.00-16.30 | комбинированное | спортзал | опрос,<br>выполнение<br>упражнений     |
| 15 | 12 | ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками. Игра «волейбол»   | 2 | 15.00-16.30 | практическая    | спортзал | наблюдение<br>выполнение<br>упражнений |
| 16 | 12 | <i>Сведения о строении</i>   | 2 | 15.00-16.30 | комбинированное | спортзал |  |



|    |    |  |   |             |                 |           |                                   |
|----|----|--|---|-------------|-----------------|-----------|-----------------------------------|
|    |    | <i>и функций организма человека. ОРУ с 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. ОРУ. ОФП ускорения до 15 м</i><br>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 3-4х 10-15м   | 2 | 15.00-16.30 | практическая    | спортзал, | наблюдение, выполнение упражнений |

|    |    |  |   |             |                 |   |                                  |
|----|----|--|---|-------------|-----------------|---|----------------------------------|
|    |    | Эстафеты   |   |             |                 |   |                                  |
| 26 | 03 | ОРУ. СФП<br>Стойки и передвижения.<br>Способы передачи мяча и подачи<br>Подвижные игры.  | 2 | 15.00-16.30 | комбинированное | спортзал,                                   | опрос, выполнение упражнений     |
| 27 | 03 | Гигиена и врачебный контроль,<br>самоконтроль.<br>Бег с преодолением препятствий 3-4х10 м<br>Игра «волейбол»                           | 2 | 15.00-16.30 | практическая    | спортзал                                    | наблюдение выполнение упражнений |
| 28 | 03 | ОРУ. ОФП.<br>челночный бег 3*10 м.<br>Игра «пионербол»   | 2 | 15.00-16.30 | комбинированное | спортзал                                    | опрос, выполнение упражнений     |
| 29 | 04 | ОРУ. ОФП.<br>Поддачи мяча.<br>Игра «волейбол»  | 2 | 15.00-16.30 | практическая    | спортзал                                    | наблюдение выполнение упражнений |
| 30 | 04 | ОРУ. СФП<br>Закрепление. Верхняя передача мяча двумя руками.<br>Учебная игра.  | 2 | 15.00-16.30 | комбинированное | спортзал                                    | опрос, выполнение упражнений     |
| 31 | 04 | ОРУ без предметов.<br>Эстафеты, старты из различных исходных положений.  | 2 | 15.00-16.30 | практическая    | спортзал                                    | наблюдение выполнение упражнений |
| 32 | 04 | ОРУ.СФП.<br>Упражнение для развития специальной выносливости.<br>Игра «Пионербол»  | 2 | 15.00-16.30 | практическая    | спортзал<br>спортивная площадка,<br>стадион | наблюдение выполнение упражнений |
| 33 | 04 | ОРУ. СФП.<br>Акробатические упражнения: перекаты в группировке вперед и назад.<br>Упражнения для развития ловкости.<br>Подвижные игры. | 2 | 15.00-16.30 | практическая    | спортивная площадка,<br>стадион             | наблюдение выполнение упражнений |
| 34 | 05 | ОРУ. СФП.<br>Поддачи мяча.<br>Эстафеты с элементами бега.  | 2 | 15.00-16.30 | практическая    | спортивная площадка,<br>стадион             | наблюдение выполнение упражнений |
| 35 | 05 | Сведения о строении и функциях организма человека.<br>ОРУ. СФП.<br>Индивидуальные действия: приём подачи.                              | 2 | 15.00-16.30 | комбинированное | спортивная площадка,<br>стадион             | опрос, выполнение упражнений     |

|    |    |                            |   |             |              |                              |                         |
|----|----|----------------------------|---|-------------|--------------|------------------------------|-------------------------|
| 36 | 05 | ОРУ. Итоговое тестирование | 2 | 15.00-16.30 | практическая | спортивная площадка, стадион | Тестирование 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 (девочки)**

| 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 (девочки)**

| 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 (3x10 м) (девочки)**

| 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) (девочки)**

| 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 является:

- 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 уметь 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 такое 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. Требования 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 трудиться:
  - ✓ 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, помощь;
- 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.**

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

#### **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, СЕМЬЕЙ, ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ.**

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

|          |  |               |               |
|----------|--|---------------|---------------|
|          |  |               |               |
| <b>3</b> | Родительские собрания, совместные праздники, творческие встречи, индивидуальные консультации | Октябрь, март | Чумаченко С.А |

### **ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЯЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

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

### **СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА.**

| <b>№</b> | <b>Направления</b>  | <b>Сроки</b>             | <b>Ответственный</b> |
|----------|---|--------------------------|----------------------|
| <b>1</b> | Составить и утвердить календарь спортивно-массовых мероприятий на 2024-25 гг. | До 01 сентября 2024 года | Чумаченко С.А        |
| <b>2</b> | Организация и проведение деятельности во время каникул                        | В период каникул         | Чумаченко С.А        |
| <b>3</b> | Проводить внутришкольные соревнования, товарищеские встречи                   | В течение года           | Согласно положению   |
| <b>4</b> | 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](http://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.

| №<br>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 тщательность, 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.



| №<br>п/п | Показатель | Активность<br>нравственной<br>позиции |   |  | коллективизм                         |                            |  | Гражданственность<br>в труде                         |   |  | трудолюбие       |  |  | Творческая<br>активность                     |                                    |  | Волевые<br>качества |                                  |  | итоговый |
|----------|------------|---------------------------------------|---|--|--------------------------------------|----------------------------|--|--|---|--|------------------|--|--|--|------------------------------------|--|---------------------|----------------------------------|--|----------|
|          | группа     | Уважение к людям                      | Стремление к<br>нравственному<br>самовоспитанию |  | Ответственность<br>перед коллективом | Чуткость и<br>взаимопомощь |  | Осознание<br>значимости своего<br>труда для общества | Бережное отношение<br>к результатам<br>труда, к природе . |  | добросовестность | Самостоятельность<br>в преодолении<br>трудностей |  | Стремление к<br>улучшению процесса<br>работы | Стремление к<br>новому, инициатива |  | целеустремленность  | Настойчивость и<br>самообладание |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |
|          |            |                                       |   |  |                                      |                            |  |  |   |  |                  |  |  |  |                                    |  |                     |                                  |  |          |