

**Управление образования администрации муниципального образования  
Соль-Илецкий городской округ Оренбургской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Соль - Илецкого городского округа» Оренбургской  
области**

|  |  |
|--|--|
| <b>РАССМОТРЕНО<br/>И СОГЛАСОВАНО</b><br>Методический (педагогический) совет<br>Протокол № 4 от 15.08.2022 г. | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>Приказом директора МБУ ДО «СШ Соль–<br>Илецкого городского округа»<br>_____ М.В.Юсуповой<br>№ 67 от 15.08.2022 г. |
|--|--|

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
« Олимпиец »**

Возраст учащихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 9 мес  
Количество часов: 174 ч

Автор-составитель:  
Зятева Е.К., методист

г. Соль - Илецк  
2023 г.

# Содержание

|            |   |     |
|------------|---|-----|
| <b>I.</b>  | <b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>      | Стр |
| <b>1.</b>  | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>                          | 3   |
|            | 1.1. Направленность программы                         | 3   |
|            | 1.2. Уровень освоения программы                       | 4   |
|            | 1.3. Актуальность программы                           | 4   |
|            | 1.4. Отличительные особенности программы              | 5   |
|            | 1.5. Адресат программы                                | 5   |
|            | 1.6. Объем и сроки освоения программы                 | 6   |
|            | 1.7. Формы организации образовательного процесса      | 6   |
|            | 1.8. Режим занятий                                    | 6   |
| <b>2.</b>  | <b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>                        | 7   |
| <b>3.</b>  | <b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>                           | 7   |
|            | 3.1. Учебный план                                     | 7   |
|            | 3.2. Содержание учебного плана                        | 8   |
| <b>4.</b>  | <b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>                         | 15  |
| <b>II.</b> | <b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b> | 16  |
| <b>1.</b>  | <b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>                     | 16  |
| <b>2.</b>  | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>                   | 21  |
| <b>2.1</b> | <b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ</b>            | 23  |
| <b>3.</b>  | <b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>                      | 25  |
| <b>4.</b>  | <b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>                            | 27  |
| <b>5.</b>  | <b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>                         | 30  |
| <b>6.</b>  | <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>                              | 33  |
|            | приложение  | 36  |

## **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### ***1.1 Направленность программы - физкультурно-спортивная.***

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпиец» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023);
- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (от 05.08.2020 г. № 882/391) (для программ, которые реализуются в сетевой форме)
- Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2)(разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;
- Уставом МБУДО «СШ Соль-Илецкого городского округа».

### ***1.2 Уровень освоения программы.***

Программа «Олимпиец» стартового (ознакомительного) уровня сложности. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы общей физической подготовки и базовые упражнения. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физической культуры, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, мотивации личности к познанию, труду.

### ***1.3 Актуальность программы***

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта и потенциале МБУДО «СШ Соль-Илецкого городского округа». Запрос родителей учащихся на программы физкультурно-спортивной направленности и многолетний педагогический опыт основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у учащихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать

укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

#### ***1.4 Отличительная особенность***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, автор Кузнецов В.В., 2020 г., г. Калининск;
- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», автор Половников А.Н., г. Свердловск, 2021 г.

#### ***Отличительная особенность***

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из учащихся, изъявивших желание заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Олимпиец» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе (далее СШ).

#### ***1.5 Адресат программы***

В МБУДО «СШ Соль-Илецкого городского округа» при наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям спортом;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Программа рассчитана для смешанных групп мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 11 лет, от 11 до 14 лет, от 14 до 18 лет.

Программа учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности учащихся.

Младший школьный возраст. Обычно потребности младших учащихся первоначально носят личностную направленность. Немаловажный элемент – воображение. Оно закладывает основы пространственного мышления,

естественной логики в решении жизненных задач, а также увеличивают эмоционально-чувственную сферу. Можно отметить следующие характеристики, присущие данному возрасту: доверчивость, фантазия, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, ценностные приоритеты – игры, дружба, семья.

Средний школьный возраст. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает демонстрировать замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

Старший школьный возраст. В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному.

На занятиях используется дифференцированный подход, учебный материал подбирается в зависимости от возраста учащихся. Названия тем для всех возрастных групп остаются едиными, изменяется форма проведения занятия и используемые методы обучения.

Успешность занятий на спортивно – оздоровительном этапе зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности.

### ***1.6 Объем и сроки освоения программы***

Программа рассчитана на 29 недель, ее объем 174 часа. В течение учебного года учащиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения учащиеся могут быть отчислены из СШ, зачислены на обучение на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по программе спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приема учащихся в СШ, при наличии свободных мест). В течение года вместо выбывших учащихся могут набираться новички.

### ***1.7 Формы организации образовательного процесса***

Форма обучения - очная/очная с применением дистанционных технологий и/или электронного обучения.

Форма организации деятельности - объединение учащихся разных возрастных категорий.

### ***1.8 Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа.***

Продолжительность занятий – 45 минут.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются желающие заниматься физической культурой и спортом независимо от их одаренности,

способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

### Цели программы:

- развить физические качества, привить навыки здорового образа жизни у учащихся в процессе занятий спортом.

### Задачи:

#### Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

#### Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям хоккеем и к ведению здорового образа жизни;

#### Образовательные:

- обучить теоретическим основам и правилам игры хоккей, познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить и познакомить с базовыми приемами, элементами техники игры в хоккей;
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия.

## 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Учебный план.

| №<br>п/п | Разделы подготовки | Количество часов |        |          | Формы<br>(контроля)<br>аттестации |
|----------|--------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|          |                    | Всего            | Теория | Практика |                                   |

|   |                                   |     |    |     |                                   |
|---|-----------------------------------|-----|----|-----|-----------------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка          | 7   | 7  |     | Опрос                             |
| 2 | Общая физическая подготовка       | 67  | 5  | 62  | Выполнение упражнений             |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 51  | 5  | 46  | Выполнение упражнений             |
| 4 | Технико-тактическая подготовка    | 33  | 2  | 31  | Выполнение упражнений             |
| 5 | Психологическая подготовка        | 6   | 2  | 4   | Наблюдение                        |
| 5 | Контрольные соревнования          | 4   |    | 4   | Результаты соревнований           |
| 6 | Контрольно-переводные испытания   | 4   | 1  | 3   | Выполнение контрольных нормативов |
| 7 | Медицинское обследование          | 2   |    | 2   | Заключение врача                  |
|   | Общее количество часов            | 174 | 22 | 152 |                                   |

### **3.2. Содержание учебного плана**

#### **Раздел 1 «Теоретическая подготовка»**

##### **1. Вводное занятие. Требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях**

Теория: Введение в программу. Цель и задачи обучения. Входная диагностика. Основы техники безопасности в спортивном зале. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Требования безопасности во время соревнований.

##### **2. Основы тренировочного процесса.**

Теория: Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

##### **3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Взаимодействие органов и систем.

##### **4. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Теория: Личная гигиена и требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

##### **5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.



## **6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Теория: Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки. Тренажерные устройства технические средства.

## **7. Физическая культура и спорт в России.**

Теория: Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных знаниях и разрядах.

## **8. Спортивная гигиена и режим.**

Теория: Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

## **9. Основы спортивной тренировки.**

Теория: Нагрузка и отдых. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятия о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

## **10. Врачебный контроль, самоконтроль.**

Теория: Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена тренировочного процесса. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Самоконтроль показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Раздел 2 «Физическая подготовка»**

#### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

##### **Гимнастические упражнения**

Практика: Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

##### **Акробатические упражнения**

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

Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Бег или кросс 500-1500 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом и прыжками», «Борьба за мяч» и др. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному или слуховому) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа в различных положениях по отношению к стартовой линии.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Бег

Практика: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5,6 и 10 м. Челночный бег. Челночный бег с набивным мячом в руках. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Подвижные игры

Практика: подвижные игры «День ночь», «Вызов номеров», «Салочки» и др. Различные эстафеты в разнообразных сочетаниях.

Упражнения для развития прыгучести.

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с набивным мячом. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться па уровне лица: быстрое разгибание ног. То же с отягощением.

Упражнения с отягощением

Практика: Приседания, выпрыгивания, прыжки на обеих ногах. Используются манжеты на запястья, голень так же пояс и жилет. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным (баскетбольным) мячом, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.

Прыжки

Практика: Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. Запрыгивание на тумбу. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки на скакалках, подскоки. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор, лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор, лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание костей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи баскетбольного мяча в стену. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Практика: Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой над головой. Подача волейбольного мяча (выполняется многократно подряд). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного мяча через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой максимальной силы. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах.

Спрыгивание с высоты с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика: Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием подвешенного волейбольного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после прыжка в глубину. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.

### **Раздел 3 «Избранный вид спорта»**

*Избранный вид спорта*(легкая атлетика): 70ч

Практика:

- ОРУ( далее - общеразвивающие упражнения) СБУ( далее - Специальные беговые упражнения). Прыжково-барьерная подготовка(4 ч)
- ОРУ. СБУ. Стартовый разбег. СФП( далее - специальная физическая подготовка) (4 ч)
- ОРУ.СБУ. Скоростно-силовая тренировка посредством беговых упр. с отягощением(2 ч)
- ОРУ.СБУ. Барьерная подготовка(2 ч)
- ОРУ.СБУ. Развитие общей выносливости посредством кроссового бега(4 ч)
- ОРУ.СБУ. Развитие специальной выносливости посредством переменного бега на средние дистанции(2 ч)
- ОРУ.СБУ. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. СФП легкоатлета(4 ч)
- ОРУ.СБУ. Развитие специальной выносливости посредством интервального бега «Фартлек»(4 ч)
- ОРУ. Развитие скорости посредством бега на короткие дистанции(2 ч)
- ОРУ. Развитие силы и ловкости посредством метания снаряда (ракета-ревуна) на дальность(12 ч)
- ОРУ.СБУ. Обучение технике прыжка с места и с разбега(2 ч)
- ОРУ.СБУ. Обучение технике встречного эстафетного бега(2 ч)
- ОРУ.СБУ. Развитие абсолютной скорости посредством пробегания ультракоротких дистанций(4 ч)
- ОРУ.СБУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. ОФП(2 ч)
- ОРУ.СБУ. СФП легкоатлета(6 ч)
- ОРУ.СБУ. Прыжки в длину с места, с разбега(2 ч)
- ОРУ. Развитие скорости посредством эстафет(2 ч)
- ОРУ. СБУ. Развитие специальных координационных умений посредством бега по виражу и повороту(2 ч)

- ОРУ. СБУ. СФП легкоатлета. Челночный бег(2 ч)
- ОРУ. СБУ. Обучение техники спурта, финишные ускорения, пробегание финишной черты.(2 ч)
- ОРУ. СБУ. Развитие силы посредством метания л/атлетических снарядов, снарядов для метания (малый мяч, «граната», ракета-ревун)(2 ч)
- ОРУ. СБУ. СФП легкоатлета с барьерами, скамейками и платформой для запрыгивания/зашагивания(2 ч)
- Избранный вид спорта (волейбол): 70 ч*
- Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста(8 ч)
- Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Волейбол в России и мире.
- Практика:
- Передача мяча двумя руками сверху.(4 ч)
- Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками.(6 ч)
- Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.(4 ч)
- Введение в начальные игровые ситуации. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений.(4 ч)
- Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.(6 ч)
- Развитие быстроты и прыгучести.(6 ч)
- Нижняя прямая подача. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.(6 ч)
- Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.(4 ч)
- Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.(2 ч)
- Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.(2 ч)
- Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.(4 ч)
- Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены.(4 ч)
- Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.(4 ч)
- Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.(2 ч)
- Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.(2 ч)
- Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи.(2 ч)
- Избранный вид спорта (бокс): 70 ч*
- Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений(4 ч)

- Выдающиеся боксеры настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Упражнения общей и специальной подготовки с большой амплитудой движений(2 ч)

Практика:

- Выполнение упражнений для развития силы(2 ч)
- Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника(2 ч)
- Упражнения в наклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов(2 ч)
- Изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Выполнение прямого удара(8 ч)
- Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них(8 ч)
- Выполнение двойного прямого удара и защита от него(6 ч)
- Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них(6 ч)
- Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них(6 ч)
- Выполнение серий боковых ударов и защита от них(6 ч)
- Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них(6 ч)
- Боевые дистанции. Работа в дальней дистанции(4 ч)
- Применение изученного материала в условных и вольных боях(8 ч)

### **3.3. Психологическая подготовка**

Практика: Общая психологическая подготовка. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять эмоциями. Воспитание волевых качеств. Целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

### **3.4. Контрольные испытания**

Практика: Промежуточная и итоговая аттестация учащихся. Медико-педагогический контроль. Контроль за технической и физической подготовленностью учащихся. Контрольно-переводные нормативы: тесты, испытание на скорость, испытание на силу и выносливость. Основные формы аттестации: сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности), мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

### **3.5. Участие в соревнованиях**

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня. Выявление наиболее одаренных детей.

## **Раздел 4. «Самостоятельная работа. Итоговое занятие»**

Практика: Учащиеся самостоятельно: ведут дневник самоконтроля; выполняют индивидуальные задания; изучают литературу; посещают спортивные мероприятия; проводят разбор волейбольных матчей по видео материалам и другими способами. Контроль самостоятельной работы учащихся

тренером-преподавателем. Подведение итогов за год. Итоговая диагностика. Зачет.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия по избранному виду спорта;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные теоретические понятия о строении и функциях организма человека, принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- контролировать состояние своего здоровья.

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; развитие таких качеств, как воля, целеустремленность, инициативность, трудолюбие, дисциплинированность

Метапредметными результатами программы является формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД, умение:

- определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД, умение:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт информацию, полученную на занятии.

Умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;

Коммуникативные УУД, умение:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | ДАТА       | ВРЕМЯ проведения           | ФОРМА проведения     | Продолжительность занятия | ТЕМА ЗАНЯТИЯ   | Форма контроля   | Место проведения |
|-------|------------|----------------------------|----------------------|---------------------------|--|--|------------------|
| 1     | 02.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2                         | Вводное занятие. ТБ на занятиях л/а на стадионе. ОРУ. СБУ                      | Входная диагностика.<br>Контрольное тестирование             | Стадион «Юность» |
| 2     | 04.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2                         | Правила легкой атлетики. ОРУ. Стартовый разбег, бег по прямой, бег по повороту | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | Стадион «Юность» |
| 3     | 06.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2                         | Избранный вид спорта   | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | Стадион «Юность» |
| 4     | 09.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2                         | ОРУ. Старт, ускорение, бег по повороту, финиш                                  | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | Стадион «Юность» |
| 5     | 11.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2                         | Избранный вид спорта   | Мониторинг индивидуальных достижений                         | Стадион «Юность» |
| 6     | 13.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2                         | ОРУ. Развитие силы посредством упр. с набивным мячом.                          | определение физической нагрузки во время занятия             | Стадион «Юность» |
| 7     | 16.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2                         | Избранный вид спорта   | Мониторинг индивидуальных достижений                         | Стадион «Юность» |
| 8     | 18.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2                         | ОРУ. Развитие выносливости посредством кроссового бега                         | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | Парк/лесополоса  |
| 9     | 20.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2                         | ОРУ. ТБ на футболе. Развитие ловкости посредством спортивной игры футбол       | Мониторинг индивидуальных достижений                         | Стадион «Юность» |
| 10    | 23.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2                         | Избранный вид спорта   | Мониторинг индивидуальных достижений                         | Стадион «Юность» |



|    |            |                            |                      |   |  |  |                  |
|----|------------|----------------------------|----------------------|---|--|--|------------------|
| 11 | 25.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». ОФП(упр. на бр. пресс и пресс спины) | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | Стадион «Юность» |
| 12 | 27.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | ОРУ. Развитие силы посредством упр. с набивным мячом.                  | определение физической нагрузки во время занятия             | Стадион «Юность» |
| 13 | 30.10.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | Избранный вид спорта   | Мониторинг индивидуальных достижений                         | ФОК «Юность»     |
| 14 | 01.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | ТБ на УТЗ в помещении ОРУ. Учебная игра «Картошка»/пионербол           | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность»     |
| 15 | 03.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | ОРУ. Развитие скорости посредством эстафет                             | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | ФОК «Юность»     |
| 16 | 07.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | Избранный вид спорта   | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность»     |
| 17 | 08.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | ОРУ. Развитие специальной выносливости посредством круговой тренировки | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность»     |
| 18 | 10.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | ОРУ. Развитие ловкости посредством с/игры «Волейбол»                   | Мониторинг индивидуальных достижений                         | ФОК «Юность»     |
| 19 | 13.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | Избранный вид спорта   | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность»     |
| 20 | 15.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | ОРУ. Развитие скорости и ловкости посредством с/игры «Баскетбол»       | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность»     |
| 21 | 17.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая            | 2 | ОРУ. Развитие гибкости посредством простейших элементов гимнастики     | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность»     |
| 22 | 20.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта   | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность»     |
| 23 | 22.11.2023 | 18.00-18.45                | групповая/           | 2 | ОРУ. Развитие силы посредством   | Определение физической                                       | ФОК «Юность»     |

|    |            |                            |                      |   |   |  |                 |
|----|------------|----------------------------|----------------------|---|---|--|-----------------|
|    |            | 18.55-19.40                | онлайн               |   | ОФП собственным весом   | нагрузки во время занятия                                    |                 |
| 24 | 24.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Прыжки, прыжковые упр., отталкивания от поверхностей и его виды                            | Мониторинг индивидуальных достижений                         | ФОК «Юность»    |
| 25 | 27.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ.СБУ. Развитие силы посредством упр. с набивным мячом  | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность»    |
| 26 | 29.11.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие ловкости посредством п/и «Бездомный заяц» и «Карусель»                            | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность»    |
| 27 | 01.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. ТБ при выполнении сложнокоординационных упр. Акробатика                                    | Мониторинг индивидуальных достижений                         | ФОК «Юность»    |
| 28 | 04.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта  | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность»    |
| 29 | 06.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие силы и ловкости посредством лазания по канату. П/и «Ровным кругом»                | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность»    |
| 30 | 08.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие общей выносливости посредством лыжных гонок/бега по пресеченной местности (кросс) | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | Парк/лесополоса |
| 31 | 11.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ.СБУ. Развитие специальной выносливости посредством круговой тренировки                      | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность»    |
| 32 | 13.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта  | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность»    |
| 33 | 15.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие быстроты реакции, ловкости и координации посредством эстафеты                     | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | ФОК «Юность»    |
| 34 | 18.12.2023 | 18.00-18.45                | групповая/           | 2 | ОРУ. СБУ. ТБ на УТЗ в зале.   | хронометрирование  | ФОК «Юность»    |

|    |            |                            |                      |   |  |  |              |
|----|------------|----------------------------|----------------------|---|--|--|--------------|
|    |            | 18.55-19.40                | онлайн               |   | Развитие абсолютной скорости.<br>Бег на короткие дистанции                                       | деятельности занимающихся<br>на занятии                            |              |
| 35 | 20.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие общей<br>выносливости посредством бега<br>по пересеченной местности<br>(кросс)     | Мониторинг<br>индивидуальных достижений                            | ФОК «Юность» |
| 36 | 22.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Прыжковая тренировка.   | Определение физической<br>нагрузки во время занятия                | ФОК «Юность» |
| 37 | 25.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ.СБУ. Восстановительный<br>длительный бег. Развитие<br>пассивной гибкости                     | Определение физической<br>нагрузки во время занятия                | ФОК «Юность» |
| 38 | 27.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта   | педагогические наблюдения<br>за учебно-воспитательным<br>процессом | ФОК «Юность» |
| 39 | 29.12.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие координации<br>посредством упражнений на<br>равновесие. Упражнения на<br>гибкость. | педагогические наблюдения<br>за учебно-воспитательным<br>процессом | М            |
| 40 | 09.01.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ.СБУ. Развитие силы при<br>отталкивании посредством<br>прыжково-беговых упр.                  | хронометрирование<br>деятельности занимающихся<br>на занятии       | ФОК «Юность» |
| 41 | 10.01.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта   | педагогические наблюдения<br>за учебно-воспитательным<br>процессом | ФОК «Юность» |
| 42 | 12.01.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Старт, ускорение, бег по<br>повороту, финиш   | хронометрирование<br>деятельности занимающихся<br>на занятии       | ФОК «Юность» |
| 43 | 15.01.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие выносливости<br>посредством кроссового бега  | хронометрирование<br>деятельности занимающихся<br>на занятии       | ФОК «Юность» |
| 44 | 17.01.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта   | педагогические наблюдения<br>за учебно-воспитательным<br>процессом | ФОК «Юность» |
| 45 | 19.01.2024 | 18.00-18.45                | групповая/           | 2 | ОРУ. ТБ на футболе. Развитие   | Мониторинг   | ФОК «Юность» |

|    |            |                            |                      |   |  |  |              |
|----|------------|----------------------------|----------------------|---|--|--|--------------|
|    |            | 18.55-19.40                | онлайн               |   | ловкости посредством спортивной игры футбол                                | индивидуальных достижений                                    |              |
| 46 | 22.01.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ.СБУ. Развитие специальной выносливости посредством круговой тренировки | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность» |
| 47 | 24.01.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». ОФП(упр. на бр. пресс и пресс спины)     | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность» |
| 48 | 26.01.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие силы посредством упр. с набивным мячом.                      | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность» |
| 49 | 29.01.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта   | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность» |
| 50 | 31.01.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ТБ на УТЗ в помещении ОРУ. Учебная игра «Картошка»/пионербол               | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность» |
| 51 | 02.02.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие скорости посредством эстафет с предметами                    | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | ФОК «Юность» |
| 52 | 05.02.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта   | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность» |
| 53 | 07.02.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие специальной выносливости посредством круговой тренировки     | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность» |
| 54 | 09.02.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие ловкости посредством с/игры «Волейбол»                       | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность» |
| 55 | 12.02.2023 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ.СБУ. Развитие общей выносливости посредством кроссового бега           | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность» |
| 56 | 14.02.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие скорости и ловкости посредством с/игры «Баскетбол»           | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность» |

|    |            |                            |                      |   |  |  |              |
|----|------------|----------------------------|----------------------|---|--|--|--------------|
| 57 | 16.02.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие гибкости<br>посредством простейших элементов<br>гимнастики               | Мониторинг<br>индивидуальных достижений                            | ФОК «Юность» |
| 58 | 19.02.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта   | педагогические наблюдения<br>за учебно-воспитательным<br>процессом | ФОК «Юность» |
| 59 | 21.02.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие силы посредством<br>ОФП собственным весом                                | Определение физической<br>нагрузки во время занятия                | ФОК «Юность» |
| 60 | 22.02.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Прыжки, прыжковые упр.,<br>отталкивания от поверхностей и<br>его виды             | педагогические наблюдения<br>за учебно-воспитательным<br>процессом | ФОК «Юность» |
| 61 | 26.02.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ.СБУ. Восстановительный<br>длительный бег. Развитие<br>пассивной гибкости           | педагогические наблюдения<br>за учебно-воспитательным<br>процессом | ФОК «Юность» |
| 62 | 28.02.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие ловкости<br>посредством п/и «Бездомный<br>заяц» и «Карусель»             | Мониторинг<br>индивидуальных достижений                            | ФОК «Юность» |
| 63 | 01.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. ТБ при выполнении<br>сложнокоординационных упр.<br>Акробатика                     | Определение физической<br>нагрузки во время занятия                | ФОК «Юность» |
| 64 | 04.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта   | Мониторинг<br>индивидуальных достижений                            | ФОК «Юность» |
| 65 | 06.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие силы и ловкости<br>посредством лазания по канату.<br>П/и «Ровным кругом» | педагогические наблюдения<br>за учебно-воспитательным<br>процессом | ФОК «Юность» |
| 66 | 07.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие общей<br>выносливости посредством<br>лыжных гонок                        | Определение физической<br>нагрузки во время занятия                | ФОК «Юность» |
| 67 | 11.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта   | педагогические наблюдения<br>за учебно-воспитательным<br>процессом | ФОК «Юность» |
| 68 | 13.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие скорости<br>посредством бега на короткие<br>дистанции                    | хронометрирование<br>деятельности занимающихся<br>на занятии       | ФОК «Юность» |

|    |            |                            |                      |   |   |  |              |
|----|------------|----------------------------|----------------------|---|---|--|--------------|
| 69 | 15.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие быстроты реакции, ловкости и координации посредством эстафеты             | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | ФОК «Юность» |
| 70 | 18.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | РУ. Развитие общей выносливости посредством лыжных гонок                                | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность» |
| 71 | 20.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие общей выносливости посредством бега по пересеченной местности (кросс)     | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность» |
| 72 | 22.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Прыжковая тренировка.  | Мониторинг индивидуальных достижений                         | ФОК «Юность» |
| 73 | 25.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта  | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность» |
| 74 | 27.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие силы и ловкости посредством метания снаряда (ракета-ревун) на дальность   | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | ФОК «Юность» |
| 75 | 29.03.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие координации посредством упражнений на равновесие. Упражнения на гибкость. | Мониторинг индивидуальных достижений                         | ФОК «Юность» |
| 76 | 01.04.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. СБУ. Восстановительный длительный бег  | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность» |
| 77 | 03.04.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта  | Мониторинг индивидуальных достижений                         | ФОК «Юность» |
| 78 | 05.04.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Старт, ускорение, бег по повороту, финиш   | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | ФОК «Юность» |
| 79 | 08.04.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. СБУ. Прыжково-барьерная подготовка   | хронометрирование деятельности занимающихся на занятии       | ФОК «Юность» |
| 80 | 10.04.2024 | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие выносливости посредством кроссового бега                                  | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность» |
| 81 | 12.04.2024 | 18.00-18.45                | групповая/           | 2 | Согласно расписанию ОРУ. ТБ   | Мониторинг   | ФОК «Юность» |

|                       |                                   |                            |                      |   |   |  |              |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------|---|---|--|--------------|
|                       |                                   | 18.55-19.40                | онлайн               |   | на футболе. Развитие ловкости посредством спортивной игры футбол        | индивидуальных достижений                                    |              |
| 82                    | 15.04.2024                        | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта  | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность» |
| 83                    | 17.04.2024                        | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». ОФП (упр. на бр. пресс и пресс спины) | Мониторинг индивидуальных достижений                         | ФОК «Юность» |
| 84                    | 19.04.2024                        | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. Развитие силы посредством упр. с набивным мячом.                   | Определение физической нагрузки во время занятия             | ФОК «Юность» |
| 85                    | 22.04.2024                        | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ОРУ. СБУ. Прыжки и прыжковые упражнения                                 | Мониторинг индивидуальных достижений                         | ФОК «Юность» |
| 86                    | 24.04.2024                        | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | ТБ на УТЗ в помещении ОРУ. Учебная игра «Картошка»/пионербол            | педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом | ФОК «Юность» |
| 87                    | 26.04.2024                        | 18.00-18.45<br>18.55-19.40 | групповая/<br>онлайн | 2 | Избранный вид спорта  | контрольные испытания  | ФОК «Юность» |
| УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ: |                                   |                            |                      |   |   |  |              |
| ОРУ                   | Общеразвивающие упражнения        |                            |                      |   |   |  |              |
| СБУ                   | Специальные беговые упражнения    |                            |                      |   |   |  |              |
| СФП                   | Специальная физическая подготовка |                            |                      |   |   |  |              |
| ОФП                   | Общефизическая подготовка         |                            |                      |   |   |  |              |
| ТБ                    | Техника безопасности              |                            |                      |   |   |  |              |
| упр.                  | Упражнения                        |                            |                      |   |   |  |              |
| с/и                   | Спортивная игра                   |                            |                      |   |   |  |              |
| п/и                   | Подвижная игра                    |                            |                      |   |   |  |              |
| с/з                   | Спортивный зал                    |                            |                      |   |   |  |              |
| бр.пресс              | Брюшной пресс                     |                            |                      |   |   |  |              |

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Кадровые условия

Реализует программу тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

### Материально-технические условия

Условия успешной реализации учебной программы: наличие материально - технической базы, спортивной базы для учебных занятий; наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования; наличие современного комплекса спортивного оборудования для спортивных площадок.

### Перечень спортивного инвентаря и оборудования

| № п/п  | Наименование                                   | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| 1  | Сетка волейбольная со стойками                 | комплект          | 2                  |
| 2  | Мяч волейбольный                               | шт.               | 10                 |
| 3  | Протектор для волейбольных стоек               | шт.               | 2                  |
| 4  | Сетка волейбольная для пляжного волейбола      | комплект          | 1                  |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |  |                   |                    |
| 6  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг   | шт.               | 3                  |
| 7  | Корзина для мячей                              | шт.               | 1                  |
| 8  | Мяч теннисный                                  | шт.               | 5                  |
| 9  | Мяч футбольный                                 | шт.               | 1                  |
| 10   | Насос для накачивания мяч в комплекте с иглами | шт.               | 2                  |
| 11   | Скакалка гимнастическая                        | шт.               | 5                  |
| 12   | Скамейка гимнастическая                        | шт.               | 2                  |
| 13   | Утяжелитель для ног                            | комплект          | 10                 |
| 14   | Утяжелитель для рук                            | комплект          | 10                 |
| 15   | Эспандер резиновый ленточный                   | шт.               | 10                 |
| 17   | Секундомер                                     | шт.               | 1                  |
| 18   | Свисток  | шт.               | 1                  |
| 19   | Фитбол   | шт.               | 1                  |
| 20   | Баскетбольный мяч                              | шт.               | 1                  |



## Перечень технических средств обучения

| № п/п | Наименование  |
|-------|---|
| 1     | Ноутбук   |
| 2     | Мультимедийная библиотека, содержащая видео - материалы по технике и тактике избранного вида спорта |

### Информационно-методическое обеспечение

При реализации программы используются следующие методические материалы:

1. Абзалов Р.Р.«Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»: учебно-методическое пособие/ Абзалов Р.Р., Абзалов Н.И., Абзалов Р.А., Валеев А.М., Абзалова С.В./- Казань, КФУ: изд-во «Вестфалика» -2018.- 52 с.

2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

3. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.

4. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.

5. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

### 2.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММА

#### 1. Введение

В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года образовательная деятельность предусматривает обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций.

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему

поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

## *2. Характеристика творческого объединения*

Деятельность творческого объединения осуществляется в соответствии с ДООП физкультурно-спортивной направленности.

Количество учащихся объединения в 1 группе составляет 20 человек.

Формы работы с учащимися и их родителями (законными представителями) – индивидуальные и групповые.

## *3. Цель, целевые ориентиры, задачи и ожидаемые результаты воспитательной работы*

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, духовно-нравственной личности, стремящейся к физкультурному развитию.

Целевые ориентиры программы: понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремление к соблюдению норм спортивной этики; уважение к старшим, наставникам; дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность; сознание ценности физической культуры, эстетики спорта; интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

### Планируемые результаты и формы их демонстрации.

Результат воспитания представляет собой развитие интеллектуальной образованности, воспитанности, умений и навыков деятельности, пробуждение высоких нравственно-эстетических чувств.

В рамках воспитания у учащихся формируется уважительное отношение к профессиональной деятельности, развивается культура труда, приобретает понимание значимости трудовой деятельности, формируются коммуникативные качества, ответственность, толерантность, активность и инициативность, развивается умение следовать нравственным нормам общества.

## *4. Виды, формы и содержание деятельности.*

### Работа с коллективом учащихся:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью, к природе, к своему селу и т.п.

### Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания учащихся.

### **Календарный план воспитательной работы.**

| <b>№ п/п</b> | <b>Направление воспитательной работы</b>  | <b>Наименование мероприятия</b>  | <b>Срок выполнения</b> | <b>Планируемый результат</b>  | <b>Примечание</b> |
|--------------|---|--|------------------------|---|-------------------|
| 1.           | Духовно-нравственное  | 1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека           | Октябрь                | Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям                      |                   |
|              |   | 2. Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери                      | Ноябрь                 | Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам матерям                   |                   |
|              |   | 3. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника отечества         | Февраль                | Воспитание у учащихся чувства патриотизма, уважения к людям, несущим службу по защите отечества |                   |
|              |   | 3. Участие в мероприятиях, посвященных Международном у женскому дню    | Март                   | Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам                           |                   |
|              |   | 4. Участие во Всероссийской патриотической акции «Окна Победы»         | Май                    | Воспитание у учащихся чувства патриотизма, уважения к ветеранам                                 |                   |
| 2.           | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 1. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом | Декабрь                | Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни                            |                   |
|              |   | 2. Участие в акции «Всемирный  | Март                   | Воспитание ценностного отношения к  |                   |

|  |  |  |        |  |  |
|--|--|--|--------|--|--|
|  |  | День борьбы с наркоманией»                                     |        | здоровью и здоровому образу жизни                                    |  |
|  |  | 3. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья | Апрель | Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни |  |

### 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. Нормативно-правовыми основами определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- этап спортивно-оздоровительный — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических.

Входной контроль проводится с целью диагностики начального уровня знаний, умений и навыков учащихся по физической подготовке.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года для оценки качества усвоения программного материала, достижения ожидаемых результатов.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Подведение итогов по результатам освоения программы проходит в форме сдачи контрольных нормативов и соревнований.

Формы контроля: тесты

Форма подведения итогов – участие в соревнованиях (внутри групповых, групповых, межгрупповых, внутри школьных, городских, районных, областных и т.д.)

| <b>Критерии</b>                 | <b>Показатели</b>  | <b>Методики</b>   |
|---------------------------------|--|---|
| <i>Личностный результат</i>     | -мотивация к занятиям;<br>-уровень воспитанности;<br>-уровень развития общих качеств и способностей личности | <i>Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина).<br/><br/>Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка (по В. И. Андрееву)</i> |
| <i>Метапредметный результат</i> | -самоконтроль;<br>-интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности                         | <i>Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана «Исследование волевой саморегуляции Приложение №3).<br/><br/>Диагностическая карта под ред. Латыповой Л.А.</i>   |
| <i>Предметный</i>               | -усвоение знаний;  | <i>Модифицированная диагностика оценки уровня физического</i>   |

|           |                               |                              |
|-----------|-------------------------------|------------------------------|
| результат | -практические умения, навыки; | мастерства Т.К. Барышниковой |
|-----------|-------------------------------|------------------------------|

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Предметные результаты по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе оцениваются с применением комплекса контрольных упражнений для тестирования уровня физической подготовленности (приложение 1).

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Специфика обучения по программе

Основными направлениями деятельности по ходу реализации программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение от родителей (законных представителей), согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность

### Технологии, применяемые на занятиях

| № | Название технологий                 | Результат использования современных образовательных технологий  |
|---|-------------------------------------|---|
| 1 | Здоровьесберегающие                 | Формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.                            |
| 2 | Интегрированные                     | Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь   |
| 3 | Информационно-коммуникабельные      | Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся   |
| 4 | Личностно-ориентированного обучения | Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника |
| 5 | Групповая деятельность              | Помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт   |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 6  | Технология проблемного обучения  | Самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата   |
| 7  | Технология разноуровневого обучения                                      | Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования  |
| 8  | Технология сотрудничества  | Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учащимся на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, эффект социализации, формирования коммуникативных умений научиться вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь.  |
| 9  | Технология индивидуального обучения                                      | Сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средствами индивидуализации выполнению учебных программ каждым учащимся; формирование обще-учебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого ученика; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов; формирование личностных качеств. |
| 10 | Технология взаимного обучения  | Помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными. Каждый учащийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий. Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников  |
| 11 | Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса | Целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.  |
| 12 | Игровая  | Развитие познавательной активности учащихся; повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса   |
| 13 | Информационно-компьютерные технологии                                    | Использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия.<br>Просмотр видео роликов учащимися с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня на ПК   |

### **Методы организации и проведения образовательного процесса.**

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, команды и распоряжения, подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений и техники волейбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD, слайдов, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### **Требования техники безопасности**

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям волейболом допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по волейболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы при падении; выполнение упражнений без разминки.

4. При проведении занятий по волейболу должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Провести разминку.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Строго выполнять все команды тренера – преподавателя.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2. - с 39.
2. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации Легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
3. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
4. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек, Москва. Глобус, 2007 г.
5. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
6. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
7. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
8. Ковалько В. И. Школа физкультминуток, Москва, «ВАКО», 2009 г.
9. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
11. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
12. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
13. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
15. Николаева Н. И. Школа мяча, Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
14. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
15. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.
16. Альбуханова, К.А. Общие подходы к изучению личности [Электронный ресурс]/ К.А.Абульханова-Славская, А.Н.Славская, Е.А. Леванова, Т.В. Пушкарева // Педагогика и психология образования, 2018. —№ 4. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-podhody-k-izucheniyu-lichnosti>
17. Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва:



- Издательство Юрайт, 2023. — 174 с. — (Профессиональное образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515494>
18. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: [http://vcht.center/wp-content/uploads/MR\\_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf](http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf)
19. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. — (Профессиональное образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513405>.
20. Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для среднего профессионального образования / ответственный редактор А. В. Золотарева. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 277 с. — (Профессиональное образование). —// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513265>.
21. Дочкин, С.А. Цифровая трансформация профессиональной ориентации и профессионального самоопределения молодежи [Электронный ресурс] / С.А.Дочкин, И.Ю. Кузнецова // Профессиональное образование в России и за рубежом, 2020. — №3 (39). — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-transformatsiya-professionalnoy-orientatsii-i-professionalnogo-samoopredeleniya-molodezhi>
22. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Профессиональное образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513267>.
23. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей: учебник и практикум для вузов / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513035>.
24. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей: учебник для вузов / Л. В. Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513255>
25. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.]; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518258>.

26. Польшкина, С.Н. Проектирование современного занятия в системе дополнительного образования детей / А.Н. Моисеева, О.Г. Тавстуха, С.Н. Польшкина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – № 5(228). – С. 48-56.
27. Шмачилина-Цибенко, С. В. Образовательные технологии в дополнительном образовании детей: учебное пособие для вузов / С. В. Шмачилина-Цибенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519819>

### **Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня физической подготовленности**

Для определения уровня общей физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бег 30 м из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

#### *Бег 30 метров с высокого старта*

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

#### *Челночный бег 3 x 10 м.*

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м, где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

#### *Наклон вперёд, стоя на возвышении*

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

#### *Прыжок в длину с места.*

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

*Подтягивание на перекладине*

Оборудование: высокая и низкая (110 см) перекладины.

Процедура тестирования. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

*Шестиминутный бег*

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодолённой дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

| №  | Упражнение                     | 6-8 лет | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
|----|--------------------------------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Бег 30 м (сек)                 | 6,0     | 5,5      | 5,1    | 4,9    | 4,7    | 4,6    | 4,4    | 4,3    | 4,2    | 4,1    |
| 2. | Прыжок в длину (см)            | 100     | 130      | 140    | 150    | 170    | 190    | 195    | 210    | 220    | 215    |
| 3. | Бег 500 м (до 8 лет)<br>1000 м | 4,00    | 6,0      | 5,30   | 5,30   | 5,0    | 5,0    | 4,50   | 4,50   | 4,50   | 4,50   |

### **Контрольные нормативы по специальной физической подготовке**

| № | Упражнение | 6-8 лет | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
|---|------------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|---|------------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|

|    |   |    |      |    |    |      |      |      |      |      |    |
|----|---|----|------|----|----|------|------|------|------|------|----|
| 1. | Челночный бег 5х6 м. (сек)  | 12 | 11,2 | 11 | 11 | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 10,3 | 10,2 | 10 |
| 2. | Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см) | 3  | 4    | 5  | 5  | 5    | 6    | 6    | 7    | 7    | 7  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня подготовки**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                       |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м (не более 6 с)   | Бег на 30 м (не более 6,6 с)   |
| Координация                     | Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)                                | Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)                              |
| Скоростно-силовые качества      | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м) |
|                                 | Прыжок в длину с места (не менее 140 см)                             | Прыжок в длину с места (не менее 130 см)                             |
|                                 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)              | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)              |