

Управления образования опеки и попечительства
МО Октябрьский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Октябрьская ДЮСШ»

Рассмотрено и одобрено на
заседании педагогического совета
МАУДО «Октябрьская ДЮСШ»
Протокол № 5
От «___» _____ 2020г

«Утверждаю»
Директор МАУДО
«Октябрьская ДЮСШ»

А.Н. Коваленко

Дополнительная
общеобразовательная
предпрофессиональная
программа
по волейболу
для учащихся 11-17 лет
(срок реализации 6 лет)

Составитель программы: Закраснянов П.А.
тренер-совместитель: Закраснянов П.А.

с.Октябрьское, 2020г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	содержание	страница
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи программы	3
1.2.	Направленность	4
1.3.	Характеристика вида спорта «волейбол» и ее отличительные особенности.	5
1.4.	Специфика организации тренировочного процесса	6
1.5.	Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность	8
1.6.	Принципы и условия реализации программы	10
1.7.	Режим учебно – тренировочных занятий	12
1.8.	Планируемые результаты	14
2.	Учебный план	15
2.1.	Годовой учебный план (этапа подготовки)	15
2.2.	Календарный учебный график	16
2.3.	Расписание занятий	18
3.	Методическая часть	19
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям (этапам, периодам подготовки).	19
3.1.1.	Обязательные предметные области для базового уровня подготовки	21
3.1.2.	Вариативные предметные области базового уровня	22
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	24
3.3.	Объемы учебно – тренировочных нагрузок	24
3.4.	Методические материалы	34
3.5.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	36
4.	План воспитательной и профориентационной работы	40
4.1.	План воспитательной работы	40
4.2.	План профориентационной работы	42
5.	Система контроля и зачетные требования	
5.1.	Комплекс упражнений для оценки результатов освоения программы	44
5.2.	Нормативные требования к оценке показателей развития специальных физических качеств и двигательных способностей	53
5.3.	Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации	55
5.4.	Селекция (отбор одаренных детей)	56
6.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала.	57
7.	Кадровое обеспечение	59
8.	Перечень информационного обеспечения	59

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – Программа) разработана и учитывает особенности реализации образовательных программ в области физкультуры и спорта в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,

- составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018г. № 939),

- (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей» 2.4.4.3172-14.;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физкультуры и спорта в соответствии с психофизиологическими, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

1.1. Основной целью данной программы является вовлечение наибольшего числа детей и подростков в активные занятия волейболом, в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей дошкольного и школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Основными задачами реализации программы являются:

- 1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 4) удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 5) подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области физической культуры и спорта;
- 6) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 7) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Направленность

Направлена на:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта «Волейбол» и ее отличительные особенности.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно – тренировочных занятий по волейболу в МАУ ДО «Октябрьская ДЮСШ» (далее – Учреждение) и содержит обязательные предметные области:

Базовые предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области: спортивные и подвижные игры, инструкторская и судейская подготовка (практика), развитие творческого мышления, участие в спортивных соревнованиях, специальные навыки.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков по одному образовательному уровню сложности - базовому.

Базовый уровень сложности рассчитан на шесть лет. В него включены начальный этап 1, 2, 3, 4, 5, 6 годов обучения.

Возраст обучающихся для занятий по предпрофессиональной программе принимаются дети с 8 лет по собственному желанию и с согласия их родителей (законных представителей) на основании заявления и медицинского допуска.

Количество обучающихся в группе: начальной подготовки – не менее 15 человек.

Сроки освоения программы и режим занятий: продолжительность учебного года – 52 недели. Из них - 46 недель в условиях спортивной школы, 3 недели в условиях летнего оздоровительного лагеря и 2 недели по индивидуальным планам. Длительность одного тренировочного занятия в группах начального этапа два академических часа (80 минут астрономического времени). Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Перевод каждого обучающегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных

нормативов, принятых в конце учебного года. Формами подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях, тестирование по общефизической и специальной подготовке. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, медико - восстановительных мероприятий, тестирования развития уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, тренерской и судейской практики. Занятия проходят на спортивных площадках, спортивном стадионе, спортивных залах в свободное от занятий учащихся в школе время.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Обучение в группах ЭНП носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики легкой атлетики. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени. Каждый обучающийся может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам контрольных нормативов в конце каждого учебного года. Данная программа по характеру деятельности — образовательная. По педагогическим целям — физкультурно - спортивная. По образовательным областям - профильная. По форме занятий — групповая, очная. По возрастным особенностям — от 05 по 18 лет. Сроки реализации программы - 6 лет обучения (базовый уровень сложности). Количество занятий в неделю 3 - 5. Количество часов (Таблица 1) по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебному плану и

муниципальному заданию на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане).

Таблица 1.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 – 2 год обучения	3 – 4 год обучения	5 – 6 год обучения	1 – 2 год обучения	3 – 4 год обучения
Количество часов в неделю	4 – 6ч	6 – 8ч	8 – 10ч	10 – 12 ч	12 – 14 ч
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420	420 - 504	504 - 588
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210	210 - 252

1.5. Новизна данной программы состоит в том, что идет бурное увеличение инновационных направлений в области физкультуры и спорта, формируются инновационные подходы к планированию и реализации тренировочных нагрузок. Многообразие новых средств и методов, педагогических технологий дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки. Увеличивается необходимость комплексного подхода к тренировочному процессу.

Актуальность.

Актуальность программы заключается в закладке фундамента для развития двигательных качеств и способностей юных спортсменов. Помогает наиболее перспективным из них достичь более высоких спортивных результатов, а также помогает большинству юношей подготовиться к службе в вооруженных силах России. Возрастает необходимость формирования гармоничной личности ребенка, адаптации его в социуме, его жизнеспособности, самоутверждения и самореализации. Программа подразумевает использование креативных подходов, инновационных форм и методов в физкультурно - оздоровительной работе с детьми.

Данная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает свои коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что часть тренеров – преподавателей относится к процессу подготовки спортсменов, как к специализированному процессу, забывая о развитии других качеств, в том числе и человеческих. Воспитание гармоничной личности, укрепление психического и физического здоровья детей и целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка – вот главные составляющие данной программы.

Она обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа направлена на:

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствование осознания и дифференциации личностно - значимых интересов личности;
- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Детский возраст благоприятный период для закладывания основ будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека, поэтому

ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития учащимся потребности к двигательной активности определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-оздоровительном процессе. Учитывая, что в каждом возрасте свои интересы, музыкальные вкусы и физические способности программой предусмотрены разная методология для каждого этапа обучения. Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и тренера-преподавателя. Особое место уделяется соревновательной деятельности. Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и итоговых результатов выполнения программы.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, промежуточный и итоговый мониторинг (тестирование по ОФП и СФП), анализ подготовки и участия воспитанников в спортивных мероприятиях различного уровня, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях. В данных условиях программа по легкой атлетике позволяет развить физические качества, повысить уровень двигательной активности, интеллектуальные способности, культуру движения и др.

1.6. Принципы реализации программы.

- **Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Условия реализации программы:

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу предназначена для обучающихся от 11 до 17 лет, имеет нормативный срок освоения 6 лет и предусматривает один (базовый) уровень сложности.

Для детей, имеющих высокий спортивный квалификационный уровень и планирующих поступление в образовательные организации среднего профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть ускорен переводом на углубленный уровень сложности до 2 лет. Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Финансирование.

Финансовая составляющая напрямую зависит от муниципального задания. Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Материально-технические условия

Оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Тип программы: физкультурно - спортивная.

Условия набора детей.

На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте, на основании результатов индивидуального отбора. Отбор осуществляется приемной комиссией Учреждения, согласно локальному нормативно – правовому акту «Правила приема обучающихся в МАУДО «Октябрьская ДЮСШ».

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год.

1.7. Режим занятий

1.7.1. Обучение и воспитание в МАУДО «Октябрьская ДЮСШ» ведется на русском языке.

1.7.2. МАУДО «Октябрьская ДЮСШ» комплектуется из числа обучающихся дошкольных и общеобразовательных организаций, учреждений начального профессионального, среднего профессионального образования. Рекомендуемый возраст детей для начала занятий, число занятий в неделю и продолжительность одного занятия устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.4. 3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Приложение № 3), утвержденное Постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.

1.7.3. Образовательный процесс строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

1.7.4. Учебно-тренировочные занятия на отделениях по видам спорта в МАУДО «Октябрьская ДЮСШ» проводятся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим и предпрофессиональным программам, разработанные на основе примерных государственных программ. Они рассчитаны на 52 недели: 46 недель – учебно-тренировочные занятия в условиях спортивной школы, 3 недели – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и 3 недели – по индивидуальным планам.

1.7.5. Организация образовательного процесса в МАУДО «Октябрьская ДЮСШ» регламентируется годовым учебным планом, расписанием занятий, календарным планом спортивно-массовых мероприятий на год, годовым календарно-тематическим планом.

1.7.6. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия и занятия по теоретической подготовке, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика, индивидуальная подготовка. Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха обучающихся планируется организация спортивно-оздоровительных лагерей в период каникул.

1.7.7. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) и группах начальной подготовки (ГНП) - (базовый уровень сложности) не должна превышать 2-х академических часов с перерывом до 10 минут. В группах ТЭ (тренировочный этап) (Углубленный уровень сложности) не должна превышать 3-х академических часов с перерывом до 10 мин.

Для обучающихся 8 лет и старше продолжительность 1 академического часа равна 40 минут фактического (астрономического) времени.

Для обучающихся дошкольного возраста (5-7 лет) продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, из расчета 1 час – 25 минут фактического (астрономического) времени с перерывом до 10 минут.

1.7.8. Учебный год в МАУДО «Октябрьская ДЮСШ» начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Объем учебно-тренировочной нагрузки (режим) и численный состав обучающихся определяется в соответствии с командными и индивидуальными видами спорта, должен соответствовать приведенным в таблице 2:

Таблица 2

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп	Максимальный объем (режим) учебно-тренировочной работы (час/неделя)	Общее количество часов в год	Общее количество занятий в год
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	20	До 4 ч	168	126
Спортивно-оздоровительный этап (Предшкольная подготовка)	Весь период	8	12	до 4 ч	168	126
Базовый уровень сложности						
Этап начальной подготовки	Первый год	15 - 20	22	4 ч	168	126
	Второй год	15 - 20	20	6 ч	252	168
	Третий год	15 - 18	18	6 ч	252	126
	Четвертый год	15 - 16	18	8 ч	416	168
	Пятый год	15 - 16	16	8 ч	416	168
	Шестой год	15	16	10ч	420	210

Углубленный уровень сложности						
Тренировочный этап	Первый год	Не менее 10	15	10 ч	420	168
	Второй год	Не менее 10	15	12 ч	504	210
	Третий год	Не менее 5	15	12 ч	504	210
	Четвертый год	Не менее 5	15	14 ч	588	252

1.7.9. Обучающиеся, прошедшие обучение на учебно-тренировочном этапе имеют право на получение карточки спортсмена и свидетельства об окончании образовательного учреждения.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов и объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

1.8. Планируемые результаты освоения программы по волейболу.

Результатом реализации программы является:

- положительная динамика показателей выполнения программных норм и требований по уровню развития основных физических качеств (подготовленности обучающихся):
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование основ ЗОЖ;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся),
- выполнение спортивного разряда,
- овладение знаниями теоретического раздела вида спорта волейбол - и практическими навыками проведения соревнований,
- участия в спортивных соревнованиях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная

тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана (таблица 3) спортивной тренировки, в соответствии с данным этапом. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной тренировки каждой группы был выполнен полностью.

(Таблица 3.)

2.1. Годовой учебный план по этапам подготовки

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы					
	Базовый уровень сложности					
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Количество часов в неделю	4 ч	6 ч	6 ч	8 ч	8 ч	10 ч
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	5	5
Общее количество часов в год	168	252	416	420	504	588
Общее количество занятий в год	126	168	168	210	210	252

№	Учебные группы	ЭНП - 1	ЭНП - 2	ЭНП - 3	ЭНП - 4	ЭНП - 5	ЭНП - 6
	Разделы подготовки						
1. Обязательные предметные области (в часах)							
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	5	6	8	8	10	10
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	80	120	130	140	148
1.3.	специальная физическая подготовка (СФП)	25	40	60	60	70	80
1.4.	Вид спорта	40	50	60	60	70	70
2. Вариативные предметные области							
2.1.	Специальные навыки (Технико – тактическая)	3	4	8	8	10	30

	подготовка) (ТПП)						
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	10	15	25	25	25	30
2.3.	Участие в соревнованиях	5	15	20	20	25	30
2.4.	Региональный компонент	10	20	30	30	50	60
2.5.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	10	10	20	20	20	25
2.6.	Медико-восстановительные и воспитательные мероприятия. Медицинский контроль	5	5	35	35	40	50
8	Психологическая подготовка	-	2	20	20	30	35
9	Судейская практика	-	-	5	5	8	10
10	Спортивное и специальное оборудование	5	5	5	5	6	10
	Итого:	168	252	416	420	504	588

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4). Начало учебного года 01.09.2019 года, окончание учебного года 31.08.2020 года.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки и уровня сложности).

План – график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Основное значение составления плана – графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

При составлении плана – графика необходимо учитывать сроки проведения соревнований в календаре спортивно – массовых мероприятий, который в свою очередь составляется на основе всероссийского плана спортивно – массовых и физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Годовой календарный учебный график (таблица 4) по годам обучения для базового уровня подготовки тренировочных занятий ежегодно

разрабатывается и утверждается заместителем директора по учебно – воспитательной работе МАУ ДО «Октябрьская ДЮСШ». Данный документ предусматривает распределение объемов учебной нагрузки по мезо и микроциклам. Включает в себя тематику основных разделов программы и номера (даты) тренировочных занятий.

**Календарный учебный график
мезоцикла в годичном цикле тренировочных занятий**

Таблица 4.

№	Месяц: сентябрь 2019 г.	дата								
	Содержание									
1.	теоретический раздел программы									
1.1.	Инструктаж по т/б	x				x				
1.2.	История развития волейбола		x				x			
1.3.	Правила личной гигиены			x					x	
1.4.	Правила первой медицинской помощи				x					x
1.5.	Оборудование и инвентарь; хранение и использование									
2	Практический раздел программы									
2.1.	ОРУ: ходьба, бег, прыжки	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	С предметами и без предметов	x					x			
2.2.	Со скакалками		x						x	
2.3.	Со скамейкой			x						x
2.4.	С эспандерами				x					
2.5.	С обручами					x				
2.6.	ОФП									
2.7.	для плечевого пояса	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2.8.	Для туловища	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2.9.	Для ног	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2.10	СФП: специально беговые упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2.11.	Бег с высоким подниманием бедра	x	x							
2.12	Бег с захлестыванием голени			x	x					
2.13	С крестный бег					x	x			
2.14	Изучение атакующего удара			x	x	x				
2.15	Изучение командного блока						x	x	x	
2.16	Спортивные игры (лапта, футбол, баскетбол)	x		x		x		x		
2.17	Контрольные срезы	x	x	x	x					
2.18	Соревнования									
2.19.	Восстановительные мероприятия	x	x	x	x	x	x	x	x	x

2.3. Расписание занятий.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях. Расписание занятий утверждается директором МАУ ДО «Октябрьская ДЮСШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм. Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием (Таблица

5), планом работы МАУ ДО «Октябрьская ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица 5

№	группа	час	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	ЭНП-1	4	10.00-11.20		10.00-11.20		10.00-11.20		
2	ЭНП-2	6	15.00-16.30		15.00-16.30		15.00-16.30		
3	ЭНП-3	6		15.00-16.30		15.00-16.30		15.00-16.30	
4	ЭНП-4	8	15.00-16.30	15.00-16.30		15.00-16.30		15.00-16.30	
5	ЭНП-5	8	15.00-16.30		15.00-16.30		15.00-16.30		15.00-16.30
6	ЭНП-6	10	15.00-16.30	15.00-16.30		15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30	

С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении. Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Формы аттестации.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга – отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико - тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений

обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям (этапам, периодам подготовки)

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям. Также данная часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля. Приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Требования в современном волейболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико - тактической и морально-волевой подготовленности, которые сочетаются с глубокими теоретическими знаниями.

Организационно-методические рекомендации к построению этапов подготовки.

Тренировочный процесс каждого года обучения условно делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный:

Ноябрь - апрель – подготовительный

Май – сентябрь – соревновательный

Октябрь - ноябрь – переходный

Подготовительный период условно делится на 2 этапа:

обще-подготовительный этап - этап предварительной подготовки и

специально-подготовительный - этап специализированной – предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы.

Основные задачи обще-подготовительного этапа:

повышение уровня всесторонней физической подготовленности спортсменов, развитие и совершенствование физических качеств, совершенствование техники бега в условиях закрытых помещений и на улице.

На этапе специальной подготовки основной задачей является повышение функциональных возможностей организма, развитие специальных физических качеств, необходимых легкоатлету. Тренировочные занятия подготовительного периода направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для определённой группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной подготовленности, укреплению здоровья и повышению спортивной работоспособности. Длительность подготовительного периода 5-7 месяцев и зависит от стажа занятий, квалификации и особенно генетически обусловленных двигательных функций спортсменов. Зависимость выражается в том, что легкоатлеты высокого класса с большим стажем занятий более быстро адаптируются к большим объёмам нагрузок, выполненными в подготовительном периоде. Наиболее общим критерием оптимальности структуры служит спортивный результат, достигаемый в конце подготовительного периода, он должен быть выше, чем в предыдущем сезоне. Если спортсмен в течение соревновательного периода не улучшает свои результаты, показанные в начале, то это часто свидетельствует о том, что на втором этапе подготовительного периода была излишне стремительно повышена интенсивность работы, а общий объём нагрузки в конце периода был чрезмерно сокращён.

В соревновательном периоде основное совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы. Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях, может состоять из этапа предварительных соревнований (ранних стартов) и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях года. Длительность периода 4-5 месяцев.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта. Длительность переходного периода 1-2 месяца. С ростом квалификации спортсменов продолжительность всех периодов может изменяться.

3.1.1. Программа базового уровня сложности содержит следующие предметные области:

Обязательные предметные области базового уровня:

«Теоретические основы физической культуры и спорта».

(История развития физкультуры и спорта; история развития волейбола; история возникновения олимпийского движения; базовые основы формирования основ здорового образа жизни; знания, умения и навыки личной гигиены; режим дня и основы закаливания детского организма, знание основ правильного и здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно – спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом).

«Общая физическая подготовка»

(укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей и их гармоничное сочетание, применительно к специфике занятий волейболом; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов обще - подготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы, как индивидуально, так и в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

«Избранный вид спорта – «Волейбол»

(развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта – волейбол; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта – волейбол; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях волейболом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях различного ранга и уровня; знание основ судейства.

3.1.2. Вариативные предметные области базового уровня:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
(лыжные гонки, плавание, волейбол, футбол, баскетбол, лапта)

«Судейская практика».

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне 3-4-5-6 годов обучения.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий на развитие творческого мышления; занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном этапе подготовки легкоатлетов необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе, принимать участие в судействе соревнований по волейболу

в школьных соревнованиях и соревнованиях районного уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

«Развитие творческого мышления для базового уровня».

Волейбол развивает в первую очередь:

- изобретательность и логическое мышление;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

«Специальные навыки для базового уровня».

Специфика волебола, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике.
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

«Спортивное и специальное оборудование».

(знание и умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования. Знание устройства спортивного и специального оборудования по волейболу; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; знание требований техники безопасности при занятиях волейболом;

3.2. Рабочие программы по предметным областям

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(ЭНП – 1)

3.3. СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ОТНОШЕНИЮ

**К ОБЩЕМУ ОБЪЕМУ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Таблица 6.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы (%)
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
2.	Вариативные предметные области "1"	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.3.	Развитие творческого мышления	5 - 20
2.4.	Национальный региональный компонент	5 - 20
2.5.	Специальные навыки	5 - 20
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20

Таблица 7.

№	Этапы подготовки	Требования	Требования к выполнению разрядов
1	ЭНП - 1 года обучения	Уровень ОФП	б/р
2	ЭНП - 2 года обучения	Уровень ОФП, СФП	б/р
3	ЭНП – 3 года обучения	Уровень ОФП, СФП	2 – 3 юношеский
4	ЭНП – 4 года обучения	Уровень ОФП, СФП, ТТМ	1 – 2 юношеский
5	ЭНП - 5 года обучения	Уровень ОФП, СФП, ТТМ	II - III спортивный
6	ЭНП - 6 года обучения	Уровень ОФП, СФП, ТТМ , судейские навыки	I – II спортивный

**Годовой календарно – тематический
план – график
ЭНП – 1 года обучения**

Таблица 8.

№	содержание	месяцы												Итого:
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Базовые предметные области													
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-	5
1.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
1.3	специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
1.4.	Вид спорта													40
2	Вариативные предметные области													
2.1.	Специальные навыки (Технико – тактическая подготовка) (ТПП)	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	1	3
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
2.4.	Региональный компонент	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.5.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	1	2	2	-	1	-	-	2	2	-	-	-	10
2.6.	Медико-восстановительные и воспитательные мероприятия. Медицинский контроль	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	5
8	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Спортивное и специальное оборудование	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5
	Итого:	8	7	12	11	12	11	11	15	12	13	10	13	168 ч

Базовые предметные области

Обучение основам техники вида спорта волейбол.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее

мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной в занятии задачи.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь

используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ

чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, учащиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Здесь

применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании учащиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.
2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на

составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По

возможности надо быстрее подвести учащихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки

техническому приему, а по степени упрощенности - соответствовать силам и возможностям волейболистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т.п.

5. Методы информации. Очень важно довести до учащихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

Третий этап - изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники.

Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также

технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап - закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания - установки в контрольных играх

Инструкторская и судейская практика

Цель – освоение обучающимися методического материала и реализация его на практике:

- знание терминологии вида спорта легка атлетика;
- проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя;
- навык управления группой: подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок;
- судейство внутри школьных соревнований,
- выполнение обязанностей судьи на виде;

- выполнение обязанностей секретаря на виде, старшего судьи на виде.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы, практических занятий (на физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях в качестве помощников тренеров и судей).

Вариативные предметные области

«Различные виды спорта и подвижные игры» предметной области воспитание физических качеств, совершенствование техники волейбола посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби;
сложно координационных видов спорта: гимнастика, акробатика; выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу – навык солидарного действия.

Различные виды спорта:

Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди и другое. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение менять направление движения для получения мяча, броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: удары по мячу ногой, на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры с преимущественной направленностью

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения учащимися

техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

«Развитие творческого мышления»

Творческое мышление – способность человека к созидательному мышлению, мотивация и нацеленность на открытие нового, решение вопросов уникальным способом, конструктивный характер мышления, отличается от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным мышлением.

Основные черты творческой личности: когнитивная одаренность, чувствительность к проблемам, независимость суждений в неопределенных и сложных ситуациях. Целенаправленное развитие творческого мышления, обучающегося способствует его становлению как полноценной личности, самореализации и раскрытия индивидуальности ребенка.

Развитие изобретательности и логического мышления

Изобретательность – способность человека нестандартно мыслить, находить новые и полезные пути решения поставленных задач, умение сопоставлять вещи и распознавать их связь; стремление к творческой деятельности и самореализации.

Мышление - это процесс функционирования сознания, определяющий познавательную деятельность человека и его способность выявлять и связывать образы, представления, понятия, определять возможности их изменения и применения. В процессе мышления обрабатывается ранее полученная информация, устанавливаются межпредметные связи.

Логика – это способность к рассуждению.

Логическое мышление - мыслительный процесс, во время которого применяются логические конструкции, позволяющие прийти к достоверным объективным выводам, основываясь на имеющейся информации.

Виды логического мышления:

- образное – посредством воображения, словесное (вербальное), предполагает построение строгих логических цепочек и владение грамотной связной речью,
- абстрактное - абстрагирование от материального.

Цель раздела предметной области - ускорить процесс мышления, повысить его качество, мотивировать обучающихся к самостоятельному поиску и подбору возможных вариантов движения к цели.

Основная направленность занятий создание условий для реализации творческой познавательной деятельности обучающихся, воспроизведения ранее полученных знаний, поддержка интереса к саморазвитию, пополнению недостающих знаний, самостоятельному поиску и творческой реализации.

Задачи раздела предметной области - формирование навыков и умений обучающихся:

- в доступной и правильной форме излагать свои мысли и доводы, аргументировать свою позицию;
- находить правильное решение проблем, особенно находясь в критической ситуации;
- исправлять и избегать новых ошибок, не спешить с вынесением оценочных и ложных суждений;
- действовать самостоятельно, без прямых инструкций тренера-преподавателя;
- проявлять инициативу; взаимодействовать в коллективе;
- выстраивать объективные, логические цепочки; обрабатывать информацию, представленную в таблицах, схемах, рисунках, диаграммах и текстах, самостоятельно отражать устную и текстовую информацию при решении задач и выполнении заданий.

Способы развития логического мышления и изобретательности:

- настольные игры (шахматы, шашки, нарды);
- логические задачи (ребусы, графические головоломки, текстовые задачи, загадки, анаграммы, пазлы);
- тестовые задания на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды, сканворды и прочее);
- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;
- упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение понятий и предметов и прочее.

Развитие способности сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи

Игровой вид деятельности.

Приемы:

- изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта;

- создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий (гимнастика, синхронное плавание, аэробика, спортивные танцы);
- изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы;
- использование разнообразных средств и методов, различный инвентарь, оптимально сочетать освоенные и новые упражнения;

Рекомендовано проводить групповые, индивидуальные формы выполнения заданий, обеспечить быструю смену видов деятельности, с целью закрепления сформированных адаптационных мыслительных навыков.

Развитие способности концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

Внимание – психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности, процесс сознательного или бессознательного (полубессознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

В ряде видов спорта (баскетбол, волейбол, велосипедный спорт, хоккей и другие) требуется постоянное и напряженное сосредоточение на игровом предмете, действиях партнеров и соперников, здесь внимание является одним из ключевых качеств. В иных видах внимание не является лимитирующим фактором. Однако в целом, высокий уровень внимания и отдельных его специфических проявлений, позволяют эффективно действовать в соревнованиях во время напряженного спортивного поединка.

Цель раздела предметной области – повысить концентрацию внимания обучающихся, необходимого для принятия правильных технико-тактических решений, предвидения изменяющейся игровой ситуации.

Задачи раздела предметной области:

- формирование навыка управлять своим вниманием, повысить его устойчивость, увеличить объем внимания и длительность его концентрации;
- умение регулировать и поддерживать уровень мышечных усилий при параллельном выполнении физических упражнений с соблюдением техники и выполнении задания на концентрацию внимания.

Виды внимания: произвольное и непроизвольное, природное, социально обусловленное, непосредственное и опосредствованное.

В учебно–тренировочном процессе применяют индивидуальные упражнения, групповые упражнения общего назначения (психотехнические игры) и специальные физические упражнения на концентрацию внимания (индивидуально, в группах и в команде).

«Специальные навыки»

Специальные навыки – это совокупность специальных способностей, которые свойственны представителям одного вида или группы видов спорта. Цель предметной области – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

- формирование двигательных навыков: прыжковый, беговой, ходьбы, навык метания различных предметов, определяемых спецификой основных видов легкой атлетики;
- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;
- формирование навыка специализированного восприятия – «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

К специализированному восприятию в легкой атлетике относят:

- «чувство предмета» - определяется особенностями предметов, с которыми выполняется физическое упражнение (копье, шест, диск, граната, молот, эстафетная палочка и прочее) или посредством которого выполняется упражнение (барьер, планка, шест и прочее), здесь формируется «чувство препятствия».

- способность к «антиципации» – предугадывание, формируется параллельно «чувству препятствия». Навык позволяет предугадывать движение собственного тела, корректировать движение в процессе выполнения упражнения (например, выполняя «фосбери флоп» в движении через планку, при приземлении и так далее);

- «чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства, среды, в которой находится обучающийся: открытый, закрытый стадион, расположение партнеров, соперников на дорожке и прочее,

Средства: на начальных этапах - использование игровых форм.

В последствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) упражнений для активизация зрительного и двигательного анализаторов.

«Спортивное и специальное оборудование»

Цель предметной области – создание у обучающихся базовых знаний по спортивному и специальному оборудованию в волейболе; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в легкой атлетике, а также по его ремонту;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач. В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий легкой атлетикой. В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

3.4. Особенности реализации рабочего программного материала

В процессе физического воспитания обучающихся в первые три года (8 -12 лет) решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- расширение запаса двигательных умений при изучении действий: бег, ходьба, метания, прыжки;
- формирование основ техники различных физических упражнений;
- создание условий для всестороннего воспитания физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, а также ловкости и координации;
- формирование норм общественного поведения;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием упражнений различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод является ведущим в реализации материала занятия.

В младшем школьном возрасте обучающиеся способны воспроизводить технику сложных движений, целостно и целостно-конструктивно воспринимают новые упражнения, при этом могут выделить наиболее запоминающиеся детали. При этом сложнее анализируют и дифференцируют собственные движения. Поскольку новые условные связи образуются быстро, в процессе обучения преимущественно применяют целостный метод

освоения упражнения. Устойчивый интерес к движению закрепляют при высокой эмоциональной окраске занятия.

В легкой атлетике в рассматриваемом возрастном периоде «школа» движения формируется без стабилизации техники выполнения упражнений, при этом особое внимание обращается на свободу движений, осанку, положение плеч, предплечий, постановку стопы, что необходимо в дальнейшем при детализации техники и ее совершенствовании.

Физическая подготовка в данном возрастном периоде требует особого внимания, поскольку в дальнейшем обеспечивает становление технического мастерства. Воспитание скорости, частоты движений и темпа бега обеспечивается посредством подвижных и спортивных игр, повторного бега на контролируемых скоростях, эстафет, прыжков и прыжковых упражнений, метаний легких предметов. Упражнения, направленные на воспитание силы выполняются с минимальным напряжением, исключаям настуживание.

Применяют акробатические, гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями небольшой массы.

Для воспитания ловкости применяют игровые и кроссовые упражнения. Новые способы выполнения физических упражнений повышают способность изменять движений, сообразуясь с необычными условиями выполнения, изменениями исходных положений, сменой способов выполнения и прочее.

Для воспитания гибкости используют упражнения с предметами, у гимнастической стенки, акробатические, упражнения на растягивание. Для развития общей выносливости применяют кроссы, спортивные игры, лыжи, плавание, длительные туристические прогулки.

В последующие три года обучения в возрастной период 11-13 лет решаются следующие задачи:

- создание прочной «базы» физической подготовленности для освоения программного материала на занятиях по легкой атлетикой;
- закрепление основ техники видов спорта легкая атлетика;

В данный период реализуется разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений. Важно избегать узкой форсированной специализации, при этом обучающихся возможно ориентировать на будущую специализацию в определенном виде легкой атлетики. В период 11-13 лет продолжается освоение рациональной техники выполнения разнообразных физических упражнений, носящих общеподготовительный и специально-подготовительный характер, пополняется фонд двигательных умений и навыков на разнообразном материале по виду спорта легкая атлетика.

Данный период характеризуется увеличением объема при незначительном приросте общей интенсивности нагрузки. Большие циклы тренировки характеризуются доминированием задач подготовительного периода. Соревновательный период представлен в свернутом виде. Циклы школьного учебного года (учебное, каникулярное время) влияют на распределение нагрузки в средних и малых циклах.

В данный период целесообразно систематическое проведение контрольного тестирования (с применением разнообразных контрольных упражнений), поскольку динамика тестовых показателей – является одним из критериев отбора для последующей специализации в отдельных видах легкой атлетики.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий К занятиям по волейболу допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленной сетке;
 - при игре без надлежащей формы;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - травмы при грубой игре и невыполнение требований тренерапреподавателя.
- При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить

занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря.
- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3. Требования безопасности во время занятий.

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.
- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами волейбола.
- Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.
- На волейбольной площадке, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
- Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

- При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях волейболист должен уметь применять самостраховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

- Переодеть спортивную форму и обувь. Общие требования безопасности в условиях соревнований.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Требования безопасности перед началом соревнований
- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования. - Провести разминку. Требования безопасности во время соревнований
- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. ПЛАН

воспитательной и профориентационной работы

4.1 Воспитательная работа

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

В рамках реализуемой предпрофессиональной программы базового уровня сложности предлагаются следующие направления воспитательной работы с обучающимися (таблица 9):

Основные направления воспитательной работы

Таблица 9.

№	Разделы	направленность	мероприятия
1	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развития интереса к традициям ДЮСШ, участие обучающихся в спортивной и творческой жизни	Выпуск статей, стенгазет о жизни школы, его педагогах, обучающихся в современный период и прошлом.
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства современности и прошлом	Посещение исторических мест села, города, области (музеи, театры, выставки), знакомства с представителями спорта, науки, искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация ФК и С в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы
2	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье ...)	Посещение соревнований в качестве участника, болельщика, волонтера
3	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно – правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4	Формирование	Формирование модели поведения	Физкультурно –

	культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	(освоение знаний, свода правил), профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково – молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	оздоровительные и спортивно-массовые и творческие мероприятия (смотри-конкурсы, диспуты, круглые столы, тематические занятия, фестивали, конкурсы, акции, эстафеты, квесты, форумы, фестивали, флэш-мобы «Для здоровья!», оформление, стендов, брошюр, иллюстраций и т.д.
5	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка взрослого поколения (участники ВОВ, труда. Пропаганда ФК и спорта среди учащихся ОО Приобщение к общественно – полезному труду	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение открытых учебно – тренировочных занятий и т.д. Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря, оборудования
6	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Система поощрения спортивных достижений команд и индивидуалов	Беседы, праздники
7	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные беседы, конференции
8	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров – преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Походы на природу, в театры, кино. Организованные групповые выезды в другие города по местам культурной и боевой славы.

4.2 Профориентационная работа

Цель – формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление, развитие профессиональных склонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов. В таблице 10 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Планирование воспитательной профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации. Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления профориентационной работы

Таблица 10.

№	Разделы работы	направленность	мероприятия
1	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно – образовательные, игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, экскурсии, встречи и.т.д.
2	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
3	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование,
4	Сопровождение профессионального выбора обучающегося	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии или варианта дальнейшего обучения	практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера – преподавателя и.т.д.

5. Система контроля и зачетные требования

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных этапов обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Цель контроля - оптимизировать образовательный процесс на основе объективной оценки различных сторон подготовленности обучающихся.

Задачи контроля:

- определение фактического состояния объекта в данный момент времени;
- прогнозирование состояния объекта на заданный будущий период времени;
- определение причин выявленных отклонений объекта от заданных параметров.

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля - обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля – планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля - оперативный, текущий, этапный.

Оценка результатов обучения по программе - теоретические знания и практические умения и навыки; достижения обучающихся в соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся; оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Тестирование по общей физической подготовке проводится по методике Н.И. Рамазанова «Технология определения и развития кондиционного профиля школьников 1-11 классов ОО. (учебно – методическое пособие, изд.3, переработанное и дополненное, Оренбург, 2016 г.)

Главная цель в тестировании – выявление и оценка уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Испытания по определению уровня физической подготовленности учащихся проводятся в текущем учебном году в 2 этапа:

- сентябрь – исходные данные;
- май – итоговый контроль.

Тестирование может проводиться как на уроках физической культуры, так и форма внеклассного мероприятия, также можно войти в программу школьных спартакиад. Поэтому в программу тестирования желательно включать не более шести контрольных испытаний, наиболее полно раскрывающих гармоничное развитие основных физических качеств человека, характера и форм их проявления - выносливость, силы,

гибкости, а также элементы, относящиеся к спортивному мастерству это ловкость, скоростно-силовых, силовой выносливости, быстроты.

Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений последовательности их выполнения).

1.Бег (выносливость сердечнососудистой системы):

Для выявления уровня её развития применяется длительный бег (который проводится по беговой дорожке стадиона с резиновым или грунтовым покрытием):

- для мальчиков 10лет – 300м; - для девочек 7-15лет – 300м;
- для мальчиков 11-15лет – 500м - для девушек 16-17 лет- 500м;
- для юношей 16-1лет – 1000м;
- для всех возрастов - 1609м;
- для всех возрастов – 6-минутный бег.

Бег проводится с правилами соревнований по легкой атлетике, разрешается переходить на шаг, но дается установка, что дистанцию нужно закончить как можно быстрее.

2.Поднимание туловища:

Упражнение выполняется лёжа на спине, на гимнастическом мате. Ноги согнуты в коленях до прямого (90°) угла, руки скрестно прижаты к груди, кисти рук на лопатках. Партнер держит ноги. Испытуемый поднимает туловище так, чтобы локти касались бедер. Фиксация количества поднимания туловища за 1 мин.

3.Подтягивание из вися:

Подтягивание из вися (мальчики) и из вися лежа (девочки) на перекладине.

Мальчики выполняют упражнение на высокой перекладине хватом сверху на ширине плеч. Испытуемый по команде «Можно!» выполняет упражнение, касаясь перекладины подбородком. Если касания «есть!» опускается в исходное положение, значит элемент, выполнен. Упражнение выполняется плавно, без рывков.

Ошибки: сгибание ног в коленях, дерганье ими и остановку более 3 секунд.

Девушки выполняют упражнения на низкой перекладине, высота зависит от индивидуального роста учащегося:

- **110см** – высота 75см; **свыше 141см высота 115см** в вися лежа на 30 °.
- **111 – 120см** высота 85см;
- **121 – 130см** высота 95см;
- **131 – 140см** высота – 105см;

Выполняют хватом сверху на ширине плеч. Разрешается упор под пятки. Испытуемый по команде «Можно!» выполняет упражнение, касаясь перекладины подбородком. Если касания «есть!» опускается в исходное положение, значит элемент, выполнен. Упражнение выполняется плавно, без рывков.

Ошибки: прогибание в спине, не касание перекладины и остановку более 3 секунд.

4. Наклоны вперед:

Для определения гибкости применяются наклоны вперед из положения сидя. Испытуемый садится к данному приспособлению со стороны «усеченного конуса», касаясь пятками усиков, ступни вертикальны. Руки вперед – внутрь, ладони вниз. Партнер прижимает, колени к полу не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона, а четвертый зачетный. Фиксируемый в течение 3 секунд. Результат засчитывается по кончикам пальцев со знаком «+», если пальцы пересекли линию, со знаком «-», если кончики пальцев не достигли линии.

5. Челночный бег 4х9м:

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль неё кладут два бруска размером 5х5х10см. Учащийся принимает положение «Высокого старта» за лицевой линией. По команде «Внимание!», «Марш!» учащийся бежит к брускам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладёт брусок за линию, бежит назад на стартовую линию.

Ошибки: бросать брусок запрещается.

Например: Не возвращаясь за бруском, можно организовать старт поочередно – вначале от одной линии, затем от другой.

6. Прыжок в длину с места:

Испытуемый становится носками к линии старта, ступни параллельны. Прыжок производится одновременным отталкиванием двумя ногами и взмахом рук, приземление на обе ноги. Результат проводится по точке касания пяткой, ближе расположенной к стартовой линии с точностью до 1 см. Лучший результат определяется по трем попыткам.

Ошибки: если учащийся коснулся поверхности дорожки или пола какой-нибудь частью тела, попытка не засчитывается. Отрывать ноги от поверхности до прыжка не разрешается.

Комплексная оценка результатов.

Для оценки уровня физической подготовленности и развития отдельных качеств, для каждого учащегося удобны показатели их можно, обозначить баллами:

- **низкий – 1,5 и ниже;**
- **ниже среднего – 1,6 – 2,5;**
- **средний – 2,6 – 3,5;**
- **выше среднего - 3,6 – 4,5;**
- **высокий – 4.6 и выше.**

Сопоставив результат, показанный, учащимся и внесены в протокол тестирования в графу «результат» с таблицей уровней и оценки результатов, выставляем в следующую графу «уровень» соответствующий данному уровню балл по данной программе. Разделив сумму баллов, полученных, испытуемым на количество выполненных им тестов получим средний балл, который выставляется в одноимённую графу протокола.

Определить следующий уровень подготовленности можно по следующим критериям:

- **высокий уровень – при условии выполнения норм не ниже уровня «выше среднего» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 4,0, в конце учебного года – не ниже 4,5;**
- **выше среднего – при условии выполнения норм не ниже уровня «средний» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,5, в конце учебного года – не ниже 4,0;**
- **средний уровень – при наличии не более одного результата ниже уровня «средний», но не ниже уровня «ниже среднего» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,0, в конце учебного года – не ниже 3,5;**
- **ниже среднего – при наличии не более двух результатов ниже уровня «средний», но не ниже «ниже среднего» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 2,5, в конце учебного года – не ниже 3,0;**
- **низкий уровень – при наличии трёх и более результатов ниже уровня «средний».**

Разница в показателях среднего балла в начале учебного года и в конце обусловлена двумя факторами:

1. После летних каникул наблюдается снижение показателей некоторых физических качеств, и оценка результатов проводится по возрастной градации таблиц уровней;
2. Повышение требований к уровню физической подготовленности на 0,5 балла к концу учебного года.

Оценка уровня физической подготовленности только по динамике, т.е. положительному сдвигу, не показательна и имеет ряд недостатков, в том числе и в воспитательном аспекте.

Таблица 11
уровни и оценки результатов (ОФП) челночного бега 4 x 9 м

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,4 и ниже	14,3 – 13,3	13,2 – 12,6	12,5 – 12,2	12,1 и выше
8	14,0	13,9 – 13,0	12,9 – 12,2	12,1 – 11,9	11,8
9	13,5	13,4 – 12,6	12,5 – 11,6	11,5 – 11,2	11,1
10	13,2	13,1 – 12,2	12,1 – 11,4	11,3- 10,9	10,8
11	12,6	12,5 – 11,6	11,5 – 10,9	10,8 – 10,6	10,5
12	12,2	12,1 – 11,4	11,3 – 10,8	10,7 – 10,5	10,4
13	11,9	11,8 – 11,2	11,1 – 10,6	10,5 – 10,3	10,2
14	12,0	11,9 – 11,3	11,2 – 10,6	10,5 – 10,2	10,1
15	11,8	11,7 – 11,1	11,0 – 10,7	10,6 – 10,1	10,0
16	11,8	11,7 – 11,0	10,9 – 10,5	10,4 – 10,2	10,1
17	11,7	11,6 – 10,9	10,8 – 10,4	10,3 – 10,1	10,0

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,1 и ниже	14,0 – 13,1	13,0 – 12,5	12,4 – 11,6	11,5 и выше
8	13,7	13,6 – 12,4	12,3 – 11,9	11,8 – 11,2	11,1
9	13,4	13,3 – 12,1	12,0 – 11,6	11,5 – 11,0	10,9
10	12,8	12,7 – 11,7	11,6 – 11,1	11,0 – 10,4	10,3
11	12,3	12,2 – 11,3	11,2 – 10,7	10,6 – 10,1	10,0
12	11,5	11,4 – 10,8	10,7 – 10,4	10,3 – 9,9	9,8
13	11,1	11,0 – 10,4	10,3 – 10,1	10,0 – 9,6	9,5
14	10,8	10,7 – 10,1	10,0 – 9,7	9,6 – 9,2	9,1
15	10,5	10,4 – 9,9	9,8 – 9,5	9,4 – 9,1	9,0
16	10,2	10,1 – 9,6	9,5 – 9,2	9,1 – 8,8	8,7
17	10,2	10,1 – 9,6	9,5 – 9,2	9,1 – 8,8	8,7

Таблица 12
уровни и оценки результатов прыжка в длину с места (см)

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	105 и ниже	106 – 116	117 – 132	133 – 141	142 и выше
8	105	106 – 119	120 – 140	141 – 154	155
9	113	114 – 127	128 – 144	145 – 156	157
10	117	118 – 129	130 – 148	149- 160	161
11	125	126 – 138	139 – 159	160 – 172	173

12	136	137 – 151	152 – 174	175 – 189	190
13	143	144 – 158	159 – 175	176 – 190	191
14	143	144 – 156	157 – 179	180 – 198	199
15	146	147 – 162	163 – 187	188 – 203	204
16	147	148 – 160	161 – 181	182 – 193	194
17	142	143 – 156	157 – 177	178 – 191	192

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	114 и ниже	115 – 126	127 – 145	146 – 157	158 и выше
8	118	119 – 132	133 – 153	154 – 167	168
9	117	118 – 131	132 – 152	153 – 166	167
10	125	126 – 137	138 – 158	159 – 170	171
11	144	145 – 158	159 – 179	180 – 193	194
12	160	161 – 171	172 – 192	193 – 203	204
13	164	165 – 176	177 – 195	196 – 207	208
14	175	176 – 189	190 – 210	211 – 224	225
15	172	173 – 189	190 – 216	217 – 233	234
16	177	178 – 195	196 – 224	225 – 242	243
17	198	199 – 213	214 – 238	239 – 266	267

Таблица 13
уровни и оценки результатов подтягивание

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	6 и ниже	7 - 9	10 - 14	15 - 17	18 и выше
8	5	6 - 9	10 - 16	17 - 20	21
9	7	8 - 10	11 - 17	18 - 20	21
10	9	10 - 12	13 - 17	18 - 20	21
11	9	10 - 12	13 - 19	20 - 22	23
12	8	9 - 13	14 - 18	19 - 22	23
13	9	10 - 14	15 - 18	19 - 21	22
14	3	4 - 7	8 - 11	12 - 15	16
15	2	3 - 7	8 - 14	15 - 18	19
16	3	4 - 8	9 - 15	16 - 19	20
17	4	5 - 9	10 - 16	17 - 21	22
Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	0	1	2 - 4	5 - 6	7 и выше
8	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8
9	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8
10	0	1 - 2	3 - 6	7 - 8	9
11	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9
12	0	1 - 3	4 - 5	6 - 8	9
13	1 и ниже	2 - 3	4 - 6	7 - 9	10
14	0	1 - 3	4 - 6	7 - 10	11
15	1 и ниже	2 - 3	4 - 8	9 - 12	13
16	1	2 - 4	5 - 9	10 - 13	14

17	2	3 - 5	6 - 10	11 - 15	16
----	---	-------	--------	---------	----

Таблица 14
уровни и оценки результатов поднимание туловища за 1 мин

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	19 и ниже	20 - 24	25 - 29	30 - 33	34 и выше
8	22	23 - 29	30 - 32	33 - 37	38
9	24	25 - 30	31 - 34	35 - 38	39
10	25	26 - 31	32 - 34	35 - 39	40
11	26	27 - 32	33 - 36	37 - 41	42
12	28	29 - 35	36 - 39	40 - 44	45
13	29	30 - 37	38 - 41	42 - 45	46
14	30	31 - 38	39 - 41	42 - 46	47
15	29	30 - 36	37 - 40	41 - 47	48
16	29	30 - 35	36 - 39	40 - 44	45
17	30	31 - 36	37 - 40	41 - 44	45

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	19 и ниже	20 - 25	26 - 30	31 - 35	36 и выше
8	22	23 - 29	30 - 34	35 - 39	40
9	23	24 - 30	31 - 34	35 - 40	41
10	27	28 - 33	34 - 39	40 - 44	45
11	28	29 - 35	36 - 39	40 - 46	47
12	31	32 - 38	39 - 43	44 - 49	50
13	33	34 - 40	41 - 45	46 - 52	53
14	36	37 - 43	44 - 48	49 - 55	56
15	35	36 - 43	44 - 49	50 - 56	57
16	36	37 - 43	44 - 47	48 - 55	56
17	35	36 - 44	45 - 50	51 - 57	58

Таблица 15
уровни и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000м

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,59 и ниже	1,58 – 1,50	1,49 – 1,34	1,33 – 1,24	1,23 и выше
8	1,29	1,28 – 1,24	1,23 – 1,16	1,15 – 1,11	1,10
9	1,26	1,25 – 1,22	1,21 – 1,13	1,12 – 1,08	1,07
10	1,34	1,33 – 1,23	1,22 – 1,15	1,14 - 1,05	1,04
11	1,18	1,17 – 1,14	1,13 – 1,06	1,05 – 1,02	1,01
12	1,25	1,24 – 1,21	1,20 – 1,13	1,12 – 1,09	1,08
13	1,27	1,26 – 1,21	1,20 – 1,11	1,10 – 1,06	1,05
14	1,10	1,09 – 1,07	1,06 – 1,01	1,00 – 0,57	0,56
15	1,10	1,09 – 1,06	1,05 – 1,02	1,01 – 0,56	0,55
16	2,11	2,10 – 2,04	2,03 – 1,50	1,49 – 1,42	1,41
17	2,07	2,06 – 2,00	1,59 – 1,48	1,47 – 1,42	1,41

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,48 и ниже	1,47 – 1,40	1,39 – 1,25	1,24– 1,17	1,16 и выше
8	1,30	1,29 – 1,23	1,22 – 1,11	1,10 – 1,05	1,04
9	1,23	1,22 – 1,18	1,17 – 1,09	1,08 – 1,05	1,04
10	1,24	1,23 – 1,18	1,17 – 1,04	1,03 - 1,00	0,59
11	2,16	2,15 – 2,09	2,08 – 1,56	1,55 – 1,49	1,48
12	2,15	2,14 – 2,10	2,09 – 1,59	1,58 – 1,55	1,54
13	2,19	2,18 – 2,11	2,10 – 1,56	1,55 – 1,48	1,47
14	2,07	2,06 – 1,59	1,58 – 1,46	1,45 – 1,38	1,37
15	1,54	1,53 – 1,47	1,46 – 1,32	1,31 – 1,25	1,24
16	4,07	4,06 – 3,52	3,51 – 3,27	3,26 – 3,13	3,12
17	3,55	3,54 – 3,46	3,45 – 3,23	3,22 – 3,13	3,12

Таблица 16
уровни и оценки результатов бега на 1609 м

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,10 и ниже	14,09 – 11,26	11,25 – 10,24	10,23 – 9,14	9,13 и выше
8	13,03	13,02 – 11,15	11,14 – 10,13	10,12 – 9,09	9,08
9	12,20	12,19 – 10,51	10,50 – 9,59	9,58 – 8,55	8,54
10	11,00	10,59 – 9,42	9,41 – 9,10	9,09- 8,13	8,12
11	9,48	9,47 – 9,00	8,59– 8,26	8,25 – 7,42	7,41
12	10,04	10,03 – 9,17	9,16 – 8,36	8,35 – 7,45	7,44
13	9,52	9,51 – 8,52	8,51 – 8,11	8,10 – 7,40	7,39
14	9,32	9,31 – 8,37	8,36 – 8,09	8,08 – 7,22	7,21
15	9,16	9,15 – 8,26	8,25 – 7,56	7,55 – 7,26	7,25
16	9,21	9,20 – 8,46	8,45 – 8,21	8,20 – 7,39	7,38
17	9,21	9,20 – 8,31	8,30 – 8,11	8,10 – 7,31	7,30
Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	12,03 и ниже	12,02 – 10,21	10,20 – 9,31	9,30 – 8,21	8,20 и выше
8	11,38	11,37 – 9,56	9,55 – 9,04	9,03 – 8,14	8,13
9	10,50	10,49 – 9,26	9,25 – 8,40	8,39 – 7,48	7,47
10	9,57	9,56 – 8,39	8,38 – 8,01	8,00 – 7,23	7,22
11	8,37	8,36 – 7,51	7,50 – 7,24	7,23 – 7,00	6,59
12	8,31	8,30 – 7,42	7,41 – 7,21	7,20 – 6,48	6,47
13	8,45	8,44 – 7,28	7,27 – 7,00	6,59 – 6,29	6,28
14	8,22	8,21 – 7,05	7,04 – 6,36	6,35 – 6,15	6,14
15	7,46	7,45 – 6,44	6,43 – 6,25	6,24 – 6,04	6,03
16	7,08	7,07 – 6,30	6,29 – 6,11	6,10 – 5,52	5,51
17	6,56	6,55 – 6,21	6,20 – 6,01	6,00 – 5,41	5,40

Таблица 17
уровни и оценки результатов наклонов вперед из положения сидя

Девочек

возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	2,0 и ниже	2,5 – 4,5	5,0 – 9,5	10,0 – 12,0	12,5 и выше
8	1,0	1,5 – 4,5	5,0 – 8,5	9,0 – 11,0	11,5
9	- 0,5	0 – 4,5	5,0 – 9,5	10,0 – 13,5	14,0
10	2,0	2,5 – 7,0	7,5 – 9,5	10,0 - 14,5	15,0
11	2,0	2,5 – 7,0	7,5 – 12,0	12,5 – 16,0	16,5
12	4,5	5,0 – 8,0	8,5 – 12,0	12,5 – 17,5	18,0
13	4,5	5,0 – 8,0	8,5 – 12,0	12,5 – 17,5	18,0
14	6,0	6,5 – 11,0	11,5 – 14,5	15,0 – 20,0	20,5
15	4,5	5,0 – 12,0	12,5 – 16,0	16,5 – 20,0	20,5
16	7,0	7,5 – 13,0	13,5 – 17,0	17,5 – 23,0	23,5
17	6,5	7,0 – 12,5	13,0 – 17,0	17,5 – 20,0	20,5
Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,0 и ниже	1,5 – 2,5	3,0 – 6,5	7,0– 10,0	10,5 и выше
8	0	0,5 – 2,5	3,0 – 5,5	6,0 – 8,5	9,0
9	- 2,5	- 2,0 – 2,5	3,0 – 5,0	5,5 – 9,0	9,5
10	- 4,5	- 4,0 – 1,5	2,0 – 4,5	5,0 - 8,5	9,0
11	- 3,0	- 2,5 – 2,0	2,5 – 4,0	4,5 – 8,5	9,0
12	- 1,5	- 1,0 – 2,0	2,5 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5
13	0	0,5 – 3,0	3,5 – 6,5	7,0 – 9,5	10,0
14	- 1,0	1,5 – 4,0	4, 5 – 9,0	9,5 – 13,5	14,0
15	- 0,5	0 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5 – 14,0	14,5
16	1,5	2,0 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5 – 14,5	15,0
17	2,5	3,0 – 7,0	7,5 – 11,0	11,5 – 17,5	18,0

Таблица 18
уровни и оценки результатов бега на 30 м

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	8,5 и ниже	8,6 – 7,6	7,5 – 6,9	6,8 – 5,8	5,7 и выше
8	7,6	7,5 – 7,1	7,0 – 6,0	5,9 – 5,5	5,4
9	6,8	6,7 – 6,4	6,3 – 5,6	5,5 – 5,2	5,1
10	6,8	6,7 – 6,3	6,2 – 5,3	5,2 - 4,8	4,7
11	6,9	6,8 – 6,4	6,3 – 5,4	5,3 – 4,9	4,8
12	6,6	6,5 – 6,2	6,1 – 5,5	5,4 – 5,2	5,1
13	7,0	6,9 – 6,5	6,4 – 5,5	5,4 – 5,0	4,9
14	6,7	6,6 – 6,3	6,2 – 5,5	5,4 – 5,1	5,0
15	6,6	6,5 – 6,1	6,0 – 5,1	5,0 – 4,6	4,5
16	6,4	6,3 – 6,0	5,9 – 5,2	5,1– 4,8	4,7
17	6,7	6,6 – 6,2	6,1 – 5,2	5,1 – 4,7	4,6

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	8,4 и ниже	8,3 – 7,4	7,3 – 6,8	6,7– 5,8	5,7 и выше
8	8,1	8,0 – 7,3	7,2 – 6,7	6,6 – 5,7	5,6
9	6,7	6,6 – 6,2	6,1 – 5,3	5,2 – 4,8	4,7

10	6,6	6,5 – 6,1	6,0 – 5,2	5,1 – 4,7	4,6
11	6,7	6,6 – 6,1	6,0 – 5,0	4,9 – 4,4	4,3
12	6,5	6,4 – 6,0	5,9 – 5,1	5,0 – 4,6	4,5
13	6,2	6,1 – 5,8	5,7 – 5,1	5,0 – 4,7	4,6
14	6,0	5,9 – 5,6	5,5 – 4,9	4,8 – 4,5	4,4
15	5,8	5,7 – 5,3	5,2 – 4,4	4,3 – 3,9	3,8
16	5,5	5,4 – 5,1	5,0 – 4,2	4,1 – 3,8	3,7
17	6,1	6,0 – 5,4	5,3 – 4,1	4,0 – 3,7	3,6

Тестирование, анализ и оценку показателей проводится по процентному соотношению сумм показателей ниже нормы и в норме и выше к общему числу учащихся.

Таблица 19

№	%
7	100%
6	85,7%
5	71,4 %
4	57,1%
3	42,9 %
2	28,6 %
1	14,3 %

5.2. Нормативные требования к оценке показателей развития специальных физических качеств и двигательных способностей (СФП) мальчики, юноши

Таблица 20.

№	упражнения	Уровень Оценки, баллы	Возрастные группы (лет)					
			10	11	12	13	14	15
1	Бег 30 м сек	5	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,7 и мен	4,4 и мен	4,2 и мен
		4	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	4,3 – 4,7
		3	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,8 – 5,2
		2	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,8 – 6,2	5,5 – 5,9	5,3 – 5,7
		1	7,2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,3 и бол	6,0 и бол	5,8 и бол
2	Бег 5 мин (м)	5	1281 и бол	1351 и бол	1421 и бол	1481 и бол	1561 и бол	1621 и мен
		4	1171-1280	1231-1350	1301-1420	1341-1480	1411-1560	1471-1620

		3	1061-1170	1101-1230	1141-1300	1201-1340	1261-1410	1321-1470
		2	941-1060	981-1100	1021-1140	1061-1320	1111-1260	1171-1320
		1	940 и мен	980 и мен	1020 и мен	1060 и мен	1110 и мен	1170 и мен
3	Прыжки в длину	5	186 и бол	196 и бол	211 и бол	226 и бол	236 и бол	251 и бол
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	140 и мен	150 и мен	165 и мен	180 и мен	190 и мен	205 и мен
4	Прыжок вверх	5	43 и бол	48 и бол	55 и бол	60 и бол	64 и бол	67 и бол
		4	37 - 42	42 - 47	48 - 54	53 - 59	57 - 63	60-66
		3	31 - 36	37 - 42	41 - 47	46 - 52	50 - 56	53 - 59
		2	25 - 30	31 - 36	34 - 40	39 - 45	43 - 49	46 - 52
		1	24 и мен	30 и мен	33 и мен	38 и мен	42 и мен	45 и мен
5	Бросок н/мяча	5	366 и бол	396 и бол	436 и бол	480 и бол	536 и бол	386 и бол
		4	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-585
		3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535
		2	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485
		1	210 и мен	260и мен	345 и мен	335 и мен	385 и мен	435 и мен
6	подтягивание	5	11 и бол	13 и бол	15 и бол	18 и бол	21 и бол	25 и бол
		4	8 - 10	9 - 12	11 - 14	13 - 17	15 - 20	18 - 24
		3	5 - 7	5 - 8	7 - 10	8 - 12	9 - 14	11 - 17
		2	2 - 4	1 - 4	3 - 6	3 - 7	3 - 8	4 - 10
		1	1 - 0	0	2 - 0	2 - 0	2 - 0	3 - 0
7	Челнок 3x10м	5	7,7 и мен	7,5 и мен	7,3 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен	6,6 и мен
		4	7,8 - 8,3	7,6 - 8,0	7,4 - 7,8	7,1 - 7,5	6,9 - 7,3	6,7 - 7,1
		3	8,4 - 8,9	8,1 - 8,5	7,9 - 8,3	7,6 - 8,0	7,4 - 7,8	7,2 - 7,6
		2	9,0 - 9,5	8,6 - 9,2	8,4 - 8,8	8,1 - 8,5	7,9 - 8,3	7,7 - 8,1
		1	9,6 и бол	9,3 и бол	8,9 и бол	8,6 и бол	8,4 и бол	8,2 и бол

Нормативные требования к оценке показателей развития специальных физических качеств и двигательных способностей (СФП) девочки, девушки

1	Бег 30 м (с)	5	5,8 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,8 и мен	4,5 и мен
		4	5,9 - 6,3	5,7 - 6,1	5,4 - 5,8	5,1 - 5,5	4,9 - 5,3	4,6 - 5,0
		3	6,4 - 6,8	6,2 - 6,6	5,9 - 6,3	5,6 - 6,0	5,4 - 5,8	5,1 - 5,5
		2	6,9 - 7,3	6,7 - 7,1	6,4 - 6,8	6,1 - 6,5	5,9 - 6,3	5,6 - 6,0
		1	7,4 и бол	7,2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,4 и бол	6,1 и бол
2	Бег 5 мин (м)	5	1241 и бол	1281 и бол	1321 и бол	1401 и бол	1461 и бол	1521 и бол
		4	1141-1240	1181-1280	1221-1301	1301-1400	1361-1460	1421-1520
		3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
		2	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
		1	940 и мен	980 и мен	1020 и мен	1100 и мен	1160 и мен	1220 и мен

3	Прыжки в длину	5	171 и бол	181 и бол	191 и бол	206 и бол	221 и бол	231 и бол
	с места	4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
		2	141-150	151-160	161-170	176-186	191-200	201-210
		1	140 и мен	150 и мен	160 и мен	175 и мен	190 и мен	200 и мен
4	Прыжок вверх	5	35 и бол	41 и бол	45 и бол	49 и бол	51 и бол	54 и бол
	с места	4	31 – 34	36 – 40	40 – 44	44 – 48	47 – 50	50 – 53
		3	27 – 30	31 – 35	35 – 39	39 – 43	43 – 46	46 – 49
		2	23 – 26	26 – 30	30 – 34	34 – 38	39 – 42	42 – 45
		1	22 и мен	25 и мен	29 и мен	33 и мен	38 и мен	41 и мен
5	Бросок н/мяча	5	271 и бол	301 и бол	361 и бол	391 и бол	431 и бол	591 и бол
		4	241-270	271-300	321-260	351-390	401-430	461-500
		3	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460
		2	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420
		1	180 и мен	210 и мен	240 и мен	270 и мен	340 и мен	380 и мен
6	Подтягивание из	5	8 и бол	9 и бол	10 и бол	14 и бол	15 и бол	16 и бол
	из вися на руках	4	6 – 7	7 – 8	7 – 9	10-13	10 – 14	12 – 15
		3	4 – 5	5 – 6	4 – 6	6 – 9	5 – 9	8 – 11
		2	2 – 3	3 – 4	1 – 4	3 – 5	1 – 4	4 – 7
		1	1 - 0	2 - 0	0	2 - 0	0	3 и мен
7	Челночный бег (с)	5	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,1 и мен	6,9 и мен	6,7 и мен
	3 x 10м	4	8,1 – 8,6	7,8 – 8,2	7,6 – 8,0	7,2 – 7,7	7,0 – 7,5	6,8 – 7,2
		3	8,7 – 9,2	8,3 – 8,7	8,1 – 8,5	7,8 – 8,3	7,6 – 8,1	7,3 – 7,7
		2	9,3 – 9,8	8,8 – 9,2	8,6 – 9,0	8,4 – 8,9	8,2 – 8,7	7,8 – 8,2
		1	9,9 и бол	9,3 и бол	9,1 и бол	9,0 и бол	8,8 и бол	8,3 и бол

Тестирование по технико-тактической и специальной физической подготовке

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке проводить 2 раза в год.

1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;

2. Прыжки: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;

3. Метания: бег 30 м., с ходу, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.;

4. Многоборья: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.

5.3. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, технико-

тактической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения. Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

В таблице 21 и 22 представлены нормативы по контрольным упражнениям для перевода обучающихся согласно году обучения по программе.

5.4. Селекция. (система отбора одаренных детей)

Нормативы по контрольным упражнениям для перевода обучающихся (вид спорта легкая атлетика)

таблица 21.

№	упражнение	Начальный этап 1 года обучения		Начальный этап 2 года обучения		Начальный этап 3 года обучения	
		9 лет		10 лет		11 лет	
		мальчики	девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м	5,8	6,0	5,4	5,6	5,0	5,4
2	Бег 30 м с ходу	5,3	5,5	4,7	5,0	4,5	4,8
3	Бег 60 м со старта	11,5	11,8	10,5	11,0	10,0	10,3
4	Бег 500 м	2,30	2,40	2,20	2,25	2,10	2,20
5	Бег 1000 м	5,20	5,30	5,0	5,10	5,40	5,0
6	Прыжки с места (см)	140	130	155	145	170	160
7	Бросок н/м 1 кг	6,00	5,50	7,00	6,50	8,00	7,50
8	Бросок н/м 2 кг	-	-	-	-	6,00	5,60
9	Метание тен/мяча (м)	20,0	16,0	26,0	18,0	30,0	20,0

Нормативы по контрольным упражнениям для перевода обучающихся (вид спорта легкая атлетика)

Таблица 22.

№	упражнение	Начальный этап 4 года обучения		Начальный этап 5 года обучения		Начальный этап 6 года обучения	
		12 лет		13 лет		14 лет	
		мальчики	девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м	4,8	5,2	4,7	5,1	4,6	5,0
2	Бег 30 м с ходу	4,3	4,6	4,2	4,5	4,1	4,4

3	Бег 60 м со старта	9,5	10,2	9,3	10,0	9,0	9,8
4	Бег 500 м	2,00	2.10	1,50	2,05	1,40	2,00
5	Бег 2000 м	9,30	10,50	9,10	10,30	9,0	10,20
6	Бег 3000 м	13,20	-	12,00	-	12,40	-
7	Прыжки с места (см)	180	175	200	190	220	200
8	Тройной прыжок с места (м)	5.20	50.0	5.80	5.50	6.40	5.70
9	Бросок н/м 2 кг	7.00	6.00	9.00	7.50	11.0	9.00
10	Метание тен/мяча (м)	34	24	37	27	40	30
11	Бросок гранаты 500 гр. (м)	-	-	24,0	20,0	28,0	22,0

При проведении аттестаций необходимо осуществлять прием нормативов в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться «Положением по итоговой аттестации образовательной организации», на базе которой проходил обучение выпускник.

6. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала.

Минимальные требования к экипировке для реализации программного материала: костюм спортивный (ветрозащитный) для занятий на открытом воздухе, костюм спортивный для занятий в помещении; майка и шорты волейбольные, кроссовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицин бол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

7. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников,

обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

8. Перечень информационного обеспечения

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 543 с. 22. Москвин, В.А. Психофизиология индивидуальных различий в спорте [Текст] / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. - 128 с.
8. Нечушкин, Ю.В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде [Текст] / Ю.В. Нечушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 3 (109). – С. 124-129.
9. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 № 30162)
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 237 с.
11. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
12. Станкевич, Б.Я. Состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе [Текст] / Б.Я. Станкевич // Физическая культура и спорт. – 2013. – С. 77-80.
13. Сухарева, С.М. Исследование особенностей физического здоровья девочек 13-15 лет [Текст] / С.М. Сухарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 4. – С. 164-168.

14. Тинюков, А.Б. Совершенствование технической подготовленности квалифицированных волейболистов [Текст] / А.Б. Тинюков // Педагогикопсихологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. - № 1. – С.94-97.
15. Федосеева, О.Ю. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16-18 лет [Текст] / О.Ю. Федосеева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - № 4. – С. 96-100.
16. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.
17. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта // М.: ФиС, 1980.-255 с.
18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013. – 480 с.
19. Шевченко, Т.А. Обоснование использования гендернодифференцированного подхода в спортивной деятельности [Текст] / Т.А. Шевченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 7 (113). – С. 189-192.
20. Шнейдер, В.Ю. Психологические условия развития компетентности будущих тренеров как организаторов инновационной стратегии обучения волейболу [Текст] / В. Ю. Шнейдер, В. Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 11. – С. 89-93.
21. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.
- Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе
- Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
 - Олимпийский комитет России www.olympic.ru
 - Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
 - Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturasport.ru
- Нормативно-правовые документы:
- 1 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных

предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

2 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».