

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Оренбургской области**  
**МО Домбаровский район**  
**МОАУ "ДСОШ №2"**

**РАССМОТРЕНО**

Заместитель директора по УВР

Куликовская Л.В.

Протокол №1 от 24.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Кусанова Г.Д.

Приказ №148 от 30. 08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ: 8-18 ЛЕТ.  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 1 ГОД.



Автор-составитель:  
Сармасин Маметан Дарбаевич,  
Педагог дополнительного образования.

Домбаровский 2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебно-тематический план</b>	<b>5</b>
<b>3. Содержание программы</b>	<b>6</b>
<b>4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы</b>	<b>9</b>
<b>5. Формы аттестации</b>	<b>11</b>
<b>6. Диагностические средства</b>	<b>11</b>
<b>7. Учебно-методическое обеспечение программы</b>	<b>14</b>
- Формы проведения занятий	14
- Рекомендации по организации образовательного процесса	14
- Дидактический материал	17
- Требования техники безопасности	17
<b>8. Материально-техническое оснащение</b>	<b>17</b>
<b>9. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате</b>	<b>18</b>
<b>10. Список литературы</b>	<b>28</b>
<b>11. Календарный учебный график</b>	<b>29</b>

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Программа разработана на основе типовой учебной программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). П

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **1.1.1 Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

**1.1.2. Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой

популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

#### **1.1.3. Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

#### **1.1.4. Адресат Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно- оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 17 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

**1.1.5. Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), её объём 216 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

**1.1.6. Формы обучения.**

Программа реализуется в очной, очно-заочной формах, с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.1.7. Особенности организации образовательного процесса.**

Особенностью данной программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 18 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МОАУ ДСОШ №2 по представлению тренера-преподавателя с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

### Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

#### Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	50	1	49	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	2	78	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	74	2	72	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>7</b>	<b>209</b>	

## 1.4. Содержание учебного плана

### Тема 1. Общая физическая подготовка

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

### Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

**Теория:** Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

#### **Практика.**

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.

12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из

зоны 4.Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи усетки.
  - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
  - подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Тема 4. Восстановительные мероприятия**



**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

**Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

## **Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (поупрощенным правилам).

## **Тема 6. Контрольные нормативы**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

## **Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

**Теория.** Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу.

Виды соревнований. Система проведения соревнований.

Судейство соревнований по волейболу. **Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

### Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качества обогатить широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать спартерами по звеньям	Совершенствоват ь владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать спартнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональн оепитание	Регулярно переключатьс я содного вида деятельности на другой, восстановительн ыециклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой вволейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в Соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

## 1.4. Планируемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

### Ожидаемые результаты обучения:

#### Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле;</li><li>- правила перехода игроков по номерам;</li><li>- правила игры в мини-волейбол;</li><li>- правильность счёта по партиям.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li><li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li><li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li><li>- выполнять падения.</li></ul>

#### Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li><li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li><li>- ведение счёта по протоколу.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li><li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li><li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li><li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li><li>- выполнять обманные действия “скидки”.</li></ul>

### Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- переход средней линии;</li> <li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li> <li>- обязанности судей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</li> <li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li> <li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li> <li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li> </ul>

### Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты

на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

**Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	05.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	07.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	11.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия		Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	12.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	14.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	18.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль

8	Сентябрь	19.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	21.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Сентябрь	25.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	26.09	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
12	Сентябрь	28.09	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
13	Октябрь	02.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	03.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	05.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	09.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	10.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	12.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Октябрь	16.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
20	Октябрь	17.10	15.00-16.20	индивидуальные	2	Функции ОФП.	Домашняя	Текущий

			16.30-17.50	тренировочные занятия		ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	обстановка	контроль
21	Октябрь	19.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
22	Октябрь	23.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
23	Октябрь	24.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
24	Октябрь	26.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
25	Октябрь	30.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
26	Октябрь	31.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
27	Ноябрь	02.11	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
28	Ноябрь	06.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
29	Ноябрь	07.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
30	Ноябрь	09.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль



31	Ноябрь	13.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
32	Ноябрь	14.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
33	Ноябрь	16.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
34	Ноябрь	20.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
35	Ноябрь	21.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
36	Ноябрь	23.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
37	Ноябрь	27.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
38	Ноябрь	28.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
39	Ноябрь	30.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальны е занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
40	Декабрь	04.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	05.12	15.00-16.20	восстановительн	2	Нападающий удар с отскоком от блока в	Спортивный	Текущий

			16.30-17.50	ые мероприятия		аут.	зал	контроль
42	Декабрь	07.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	11.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	12.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	14.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	18.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	19.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	21.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	25.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	26.12	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	28.12	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Январь	11.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	15.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

54	Январь	16.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	18.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	22.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	23.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	25.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	29.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	30.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	01.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Февраль	05.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Февраль	06.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	08.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	12.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
66	Февраль	13.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	15.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	19.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	20.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	22.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	26.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	27.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	01.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Март	05.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Март	06.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	12.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	13.03	15.00-16.20	групповые	2	Совершенствование техники игры в	Спортивный	Текущий

			16.30-17.50	тренировочные занятия		защите.	зал	контроль
78	Март	15.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	19.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	20.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	22.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	26.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	27.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	29.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Март	02.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Апрель	03.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	05.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
88	Апрель	09.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	10.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

90	Апрель	12.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	16.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Апрель	17.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
93	Апрель	19.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	23.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95	Апрель	24.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96	Апрель	26.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	30.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	Май	03.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	Май	07.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100	Май	08.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль

101	Май	10.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102	Май	14.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103	Май	15.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104	Май	17.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
105	Май	21.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106	Май	22.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107	Май	24.05	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108	Май	28.05	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	10
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Тренажер для отработки удара	1
9	Скакалки	10
10	Барьеры для бега и прыжков	10
11	Ноутбук	1
12	Проектор	1

### 2.2.2. Информационное обеспечение

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Видео записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

### 2.2.3 Кадровое обеспечение

В реализации программы задействован, педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование по специальности учитель физической культуры с высшей квалификационной категорией.

## 2.3. Формы аттестации.

### 2.3.1. формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

**5-8 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6



2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

### 9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

### 11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

### 13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143

3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

#### 14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

#### 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

#### 16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155

3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

### 17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

## 2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

### Участие в соревнованиях:

#### Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

#### Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу среди ШСК района.

#### Продвинутый уровень

Межмуниципальные соревнования по волейболу среди ОО восточной зоны (Светлый, Ясный, Домбаровский). (на конец учебного года)

## 2.4. Оценочные материалы

В особых ситуациях предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие

формы).

## 2.5. Методические материалы

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие.

Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

### **Психологическая подготовка.**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в

преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение

внимания. Приемы

саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого

потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (укрепление материально-технической базы МОАУ ДСОШ №2, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МОАУ ДСОШ №2 (участие родителей в работе Совета школы, содействие семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при

проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

### **Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате по волейболу**

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

Образователь

ные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта,
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методики физического воспитания, -формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение использования дистанционных

технологий.Развивающие:

- развитие познавательной активности,
- формирование творческой активности,
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию,
- развитие навыков онлайн-общения,
- развитие индивидуального потенциала

обучающихся.Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности, -формирование стремления ксамопознанию.
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционногообразования

Принципы построения программы *Общепедагогические принципы:*

- Организация педагогического взаимодействия на основе

компетентностного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучаемого. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучаемого, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

- Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

*Специфические принципы:*

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

- Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

## **2. Учебный план**

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макро-циклов, условий организации



тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы.

На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект (приложение 1.1) В учебный план входят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка)
2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка)
3. Вид спорта:
  - практические занятия (конспекты занятий, ссылка)
  - технические умения и навыки (ссылка)
  - специальные навыки (ссылка)
4. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:
  - тестирование (ссылка);
  - анкетирование (ссылка);
  - онлайн-беседы;
  - наблюдение;
  - конкурсные проекты(презентация).
5. Практическая часть может включать в себя:
  - мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.
  - педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.
  - фото и видеоотчет. Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.
  - дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки (приложение табл.).

#### 6. Самостоятельная работа (ссылка)

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма (приложение 1.2).

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник» (приложение

1.3), который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно-тренировочной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

### **3. Методическое обеспечение образовательного процесса**

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно-спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

*Рекомендуемые формы обучения:*

#### **1. Челлендж «Тренируемся вместе».**

Направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки.

#### **2. Челлендж «Спортивный карантин».**

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

3. Акция "Активное лето". Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в Акции

«Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes,), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на

свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек.

*Рекомендуемые формы воспитательной работы:*

1. Информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту.

2. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России. Онлайн- экскурсия по Оренбургскому народному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941- 1945 годов.

3. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно- оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

4. Онлайн-конкурс «Отдыхаем вместе». Участникам необходимо сделать фото с отдыха юных спортсменов и их родителей.

#### **4. Работа с родителями**

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:

- объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
- принципы работы в дистанционном режиме обучения;
- разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
- объяснение техники безопасности;
- объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
- объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);

Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;

- Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

- Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

## **5. Техника безопасности**

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены (приложение 1.4).

## **2.6. Список литературы**

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

**План-конспект тренировочного занятия.**

Предметные области	Аудиторные занятия (содержание с перечислением средств подготовки)	Обучение с применением дистанционных образовательных технологий (содержание с перечислением)	Электронные ресурсы, приложения для организации дистанционной формы обучения	Средства коммуникации: почта, чат, электронный журнал, скайп и т.п.	Формы проведения текущей аттестации	Дата проведения

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с годовым учебным графиком учебного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание занятий должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки (соревновательный, переходный или подготовительный).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте учебного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект занятия сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать: упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома); упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: копьем, диском или ядром для метания, с барьерами и т.п.); подвижные и спортивные игры; бег и беговые упражнения.

**Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии  
дистанционного обучения**

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебного занятия конспект (по форме, указанной в приложении 2).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует начальника отдела, (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

**Конспект тренировочного занятия для обучающихся (образец)**

ФИО тренера	
Дата проведения занятия по расписанию	
Группа/ФИО спортсмена(ов)	
Уровень подготовки	
Направленность занятия	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	

содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

Приложение 1.4

## Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

**До начала занятий.** Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения

занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой. Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

**Во время занятий.** Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

**После окончания занятий.** Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.