

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Деевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО Школьным педагогическим советом Протокол №1 от «29» августа 2023 г.  Е.А. Дунаева	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МОУ «Деевская СОШ»  В.Г. Пушкарёва «29» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Деевская СОШ»  А.А. Жолобов «29» августа 2023г.
---	---	--

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 10 месяцев

Автор-составитель:
Дунаева Ирина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

с. Деево, 2023 г.

I. Пояснительная записка

I.1. Введение

В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и для повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение как можно большего числа обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. Волейбол – не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия волейболом помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

I.2. Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012.
- Федеральный государственный образовательный стандарт, основного общего образования по физической культуре.
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003г. № 28-02-484/16);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242);
- Устав МОУ «Деевская СОШ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработчики Минобрнауки России, ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования, АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) составлена на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Волейбол. Программа.- М.: Советский спорт, 2009) и адаптирована к условиям деятельности МОУ «Деевская СОШ»

I.3. Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Уровень программы – базовый

В содержание программы внесены изменения, учитывающие материально - техническую базу МОУ «Деевская СОШ» интересы обучающихся и их родителей (законных представителей), опыт педагогов дополнительного образования спортивного профиля. Изменения в программе соответствуют организационно-педагогическим условиям проведения учебно-тренировочного процесса, учебным тематическим планам и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

I.4. Новизна программы

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности МОУ «Деевская СОШ». Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

I.5. Актуальность программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта и потенциале МОУ «Деевская СОШ». Запрос родителей обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности и многолетний педагогический опыт основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

I.6. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

I.7. Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному виду спорта, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

I.8. Адресат программы

В МОУ «Деевская СОШ» обучаются дети из малообеспеченных, многодетных семей, семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, дети с ослабленным здоровьем. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям командным игровым спортом;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Программа рассчитана для смешанных групп мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 15 лет.

I.9. Объём и сроки освоения программы, режим занятий

Программа рассчитана на 1 год (115 часов, включая осенние и весенние каникулы). Учебный год начинается 04 сентября и завершается 17 июня. Объём программы – 115 часов, периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

I.10. Особенности организации образовательного процесса

Для реализации данной программы используется очная форма обучения.

Состав группы – постоянный.

Формы организации деятельности детей на занятии – групповые и индивидуальные.

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

I.11. Цель программы

Цель программы:

привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

I.12. Задачи программы

Обучающие:

- формирование представления о командном игровом спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области командного игрового спорта, и практических навыков;
- обучение основам техники игры в волейбол;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях спортом, приёмах страховки и самостраховки.

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям спортом;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям спорта;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

I.13. Ожидаемые результаты программы

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

обучающиеся

будут знать / понимать:

- историю развития волейбола спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- характеристику техники командного игрового спорта, правила соревнований по волейболу;

будут уметь:

- владеть техникой основных волейбольных ходов;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

I.14. Способы определения результативности

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале, середине и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

I.15. Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие.ТБ	1	1	0	
1	Стойки, перемещения	4	1	3	зачет
2	Верхняя передача	4	1	3	зачет
3	Нижняя передача	4	1	3	зачет
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	6	1	5	зачет
5	Верхняя прямая подача с середины площадки	6	1	5	зачет
6	Приём мяча	6	1	5	зачет
7	Подвижные игры и эстафеты	6	1	5	зачет
8	Закрепление техники верхней передачи	6	1	5	зачет
9	Закрепление техники нижней передачи	6	1	5	зачет
10	Верхняя прямая подача	6	1	5	соревнование
11	Индивидуальные тактические действия в защите	6	1	5	соревнование
12	Индивидуальные тактические действия в нападении	6	1	5	соревнование
13	Закрепление техники приёма мяча с подачи	6	1	5	соревнование
14	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	6	1	5	соревнование
15	Совершенствование нижней подачи	6	1	5	зачет
16	Совершенствование верхней прямой подачи	6	1	5	зачет
17	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	6	1	5	зачет
18	Двусторонняя учебная игра	6	1	5	зачет
19	Командные тактические действия в защите	6	1	5	соревнование
20	Командные тактические действия в нападении	6	1	5	соревнование

ИТОГО: 115 часов

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
	04.09.2023	Вводное занятие. ТБ	1	1	0
1	05.09.2023	Стойки, перемещения	4	1	3
	06.09.2023				
	11.09.2023				
	12.09.2023				
2	13.09.2023	Верхняя передача	4	1	3
	18.09.2023				
	19.09.2023				
	20.09.2023				
3	25.09.2023	Нижняя передача	4	1	3
	26.09.2023				
	27.09.2023				
	02.10.2023				
4	03.10.2023	Нижняя прямая подача с середины площадки	6	1	5
	04.10.2023				
	09.10.2023				
	10.10.2023				
	11.10.2023				

	16.10.2023				
5	17.10.2023	Верхняя прямая подача с середины площадки	6	1	5
	18.10.2023				
	23.10.2023				
	24.10.2023				
	25.10.2023				
	30.10.2023				
6	31.10.2023	Приём мяча	6	1	5
	01.11.2023				
	07.11.2023				
	08.11.2023				
	13.11.2023				
	14.11.2023				
7	15.11.2023	Подвижные игры и эстафеты	6	1	5
	20.11.2023				
	21.11.2023				
	22.11.2023				
	27.11.2023				
	28.11.2023				
8	29.11.2023	Закрепление техники верхней передачи	6	1	5
	04.12.2023				
	05.12.2023				
	06.12.2023				
	11.12.2023				
	12.12.2023				

9	13.12.2023	Закрепление техники нижней передачи	6	1	5
	18.12.2023				
	19.12.2023				
	20.12.2023				
	25.12.2023				
	26.12.2023				
10	27.12.2023	Верхняя прямая подача	6	1	5
	09.01.2024				
	10.01.2024				
	15.01.2024				
	16.01.2024				
	17.01.2024				
11	22.01.2024	Индивидуальные тактические действия в защите	6	1	5
	23.01.2024				
	24.01.2024				
	29.01.2024				
	30.01.2024				
	31.01.2024				
12	05.02.2024	Индивидуальные тактические действия в нападении	6	1	5
	06.02.2024				
	07.02.2024				
	12.02.2024				
	13.02.2024				
	14.02.2024				
13	19.02.2024	Закрепление техники приёма мяча с подачи	6	1	5

	20.02.2024				
	21.02.2024				
	26.02.2024				
	27.02.2024				
	28.02.2024				
14	04.03.2024	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	6	1	5
	05.03.2024				
	06.03.2024				
	11.03.2024				
	12.03.2024				
	13.03.2024				
15	18.03.2024	Совершенствование нижней подачи	6	1	5
	19.03.2024				
	20.03.2024				
	25.03.2024				
	26.03.2024				
	27.03.2024				
16	01.04.2024	Совершенствование верхней прямой подачи	6	1	5
	02.04.2024				
	03.04.2024				
	08.04.2024				
	09.04.2024				
	10.04.2024				
17	15.04.2024	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	6	1	5
	16.04.2024				

	17.04.2024				
	22.04.2024				
	23.04.2024				
	24.04.2024				
18	06.05.2024	Двусторонняя учебная игра	6	1	5
	07.05.2024				
	08.05.2024				
	13.05.2024				
	14.05.2024				
	15.05.2024				
19	20.05.2024	Командные тактические действия в защите	6	1	5
	21.05.2024				
	22.05.2024				
	27.05.2024				
	28.05.2024				
	29.05.2024				
20	03.06.2024	Командные тактические действия в нападении	6	1	5
	04.06.2024				
	05.06.2024				
	10.06.2024				
	11.06.2024				
	17.06.2024				
	Всего		115	21	94

Нормативы

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Правила соревнований	Юн.	5	10	15
		Дев.	5	10	15
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	Юн.	10	15	20
		Дев.	8	13	18
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	Юн.	10	15	20
		Дев.	5	10	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	Юн.	10	15	20
		Дев.	10	15	20
5	Передачи над собой в круге без потерь	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
6	Подача (любая): из 6 попыток	Юн.	2	4	6
		Дев.	2	4	6
7	Подача (любая): из 10 попыток	Юн.	4	7	10
		Дев.	4	7	10
8	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	Юн.	2	4	6
		Дев.	2	4	6

III. Содержание тем учебного курса

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Волейбол в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение волейбола в жизни народов Англии. Эволюция волейбола и волейбольного снаряжения. Первые соревнования по волейболу в России и за рубежом. Популярность волейбола в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных волейболистов.

2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований.

Особенности организаций занятий в спортзале. Помощь при ушибах, растяжении.

Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях волейболом.

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Раздел 2.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 1. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика:

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной возможности организма и развитие волевых качеств, специфических для волейболиста. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 2. Техническая подготовка.

Теория: Назначение и функции технической подготовки.

Практика:

Обучение общей схеме выполнения подачи, блоков. передачи. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бросков, на развитие равновесия при прыжках, на согласованную работу рук и ног при передвижении спиной вперед. Совершенствование основных элементов игры в волейбол. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тема 3. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по общей физической подготовке в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по волейболу в годичном цикле.

IV. Методическое обеспечение программы

IV. 1. Методы и технологии преподавания

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек 8 – 16 лет. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических действий является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по волейболу делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия игры в волейбол.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике волейбольных ходов.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа обучающиеся выполняют тестовые задания в части практической подготовки. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных волейболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных волейболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение и др.

IV. 2. Методика организации воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно

сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

IV.3. Методика контроля освоения программы в части практической подготовки

В целях контроля освоения обучающимися программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создании условий для выполнения упражнений.

1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в исходное положение до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад – в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин.*

1.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъёмов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за минуту.*

- 1.5. Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15-минутной разминки даётся старт. *Критерием служит минимальное время.*
- 1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с. *Критерием служит минимальное время.*
- 1.7. Оценка специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием служит минимальное время.*

V. Список литературы, использованной при написании программы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и

девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. (Задания)

VI. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- эспандер резиновый - 15 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;
- мячи волейбольные – 15 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

2. Кадровое обеспечение:

С группой обучающихся работает 1 (один) педагог дополнительного образования.

3. Информационное обеспечение:

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>;
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430289

Владелец Жолобов Алексей Александрович

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025