

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Детский оздоровительно-образовательный  
(физкультурно-спортивный)  
центр «Исток»

Принята

Педагогическим  
Советом МБУДО ДООЦ «Исток»  
Протокол № 9  
от 14.11. 2022 г.



Утверждаю  
Директор МБУДО ДООЦ «Исток»  
Гавриков Е. В.  
Приказ № 352-09  
от 15.11. 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта: **ВОЛЕЙБОЛ**

Срок реализации – 10 лет  
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

**Авторы программы:**

1. Заведующий структурным подразделением
3. Тренер-преподаватель по волейболу

Л. В. Таланина  
И. В. Колесина

г. Новосибирск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	1
2. Учебный план .....	6
3. Календарный учебный график .....	7
4. Содержание программы.....	9
5. Ожидаемые результаты.....	27
6. Условия реализации программы .....	28
7. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	29
8. Контрольно-измерительные материалы .....	41
9. Перечень информационного обеспечения.....	47

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна данной программы** заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБУДО «ДЮСШ пос. Новый» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СО) по волейболу для детей в возрасте 6 – 18 лет.

**Актуальность** общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством волейбола, т.к. в основу программы положены

нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Целью** Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий волейболом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач**:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся на занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий волейболом для формирования обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники игры в волейбол.

**Отличительные особенности** дополнительной программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в волейболе для дальнейшего обучения в группах базового и подготовительного уровня.

Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка волейболистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: **6-18 лет**.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

**Срок реализации программы** рассчитана на 46 недель, 276 часов в год.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

**Формы и режимы занятий:**

Форма обучения - **очная**. В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Учебный год начинается 01 сентября и продолжается в течение 46 недель. Из них 40 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, летних физкультурно-оздоровительных программ и (или) по индивидуальным планам.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 00 час.45 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **Продолжительность обучения и количественный состав групп в соответствии с уровнем сложности Программы:**

<b>№</b>	<b>Уровень сложности</b>	<b>Количество учащихся в группе</b>	<b>Продолжительность обучения</b>
1	Стартовый уровень (СУ)	15-25 человек	2 года или весь период
2	Базовый (БУ)	15-20 человек	5 лет
3	Продвинутый (ПУ)	10-15 человек	3 года

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю, продолжительность одного занятия устанавливается с учетом уровня физкультурно-спортивной подготовки и стажа обучения учащихся:

Уровень сложности	Возраст учащихся	Срок освоения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Максимальная продолжительность одного занятия (академ/часы)
Стартовый уровень	5-18 лет	2 года или весь период	6 часов	276	2 часа
Базовый уровень	8-18 лет	5 лет	9 часов	414	3 часа
Продвинутый уровень	13-18 лет	3 года	14 часов	644	4 часа

Расписание занятий составляется с учетом свободного времени от обязательной учебной нагрузки детей и подростков в общеобразовательных учреждениях.

Основными *формами организации обучения* и тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (практические и теоретические);
- индивидуальные (работа по индивидуальным планам подготовки);
- сопутствующие (физкультурно-спортивные и массовые мероприятия, фестивали, соревнования);
- вспомогательные (инструкторская и судейская практика);
- тестирование (вступительные и переводные контрольные тесты (СФП) и промежуточные контрольно-переводные нормативы (ГТО);
- восстановительные мероприятия.

### 1.3. Учебный план-график

	Раздел подготовки	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1	Теория и методика вида спорта	8	10	12
2	Технико-тактическая подготовка	120	190	280
3	ОФП	68	46	92
4	СФП	62	92	120
5	Волевая подготовка	6	46	98
6	Психологическая подготовка	6	15	16
7	Соревновательная подготовка	2	6	12
8	Восстановительные мероприятия	-	5	10
9	Зачетные требования	4	4	4
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>644</b>

Таблица 1

**План-график распределения учебных часов  
на стартовом уровне  
(6 часов в неделю)**

	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы техники	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	90
2	Основы тактики	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
3	ОФП	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	5	68
4	СФП	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5		5	62
5	Волевая подготовка		1		1		1		1		1		1	6
6	Психологическая подготовка			1		1		1		2			1	6
7	Теория и методика баскетбола	1		1			1	1	1		1	1	1	8
8	Соревновательная подготовка				1					1				2
9	Зачетные требования	2								2				4
10	Всего часов:	23	24	24	25	23	25	24	25	25	24	13	21	<b>276</b>

Таблица 2

**План-график распределения учебных часов  
на базовом уровне  
(9 часов в неделю)**

	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	2		2		2		2		2	2			12
2	Технико-тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	8	8	196
3	ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
4	СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8		98

5	Психологическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3		3	5		28
6	Соревновательная подготовка				2			2		2				6
7	Зачетные требования	2								2				4
8	Всего часов:	39	36	37	38	37	36	39	36	39	38	26	13	414

Таблица 3

**План-график распределения учебных часов  
на продвинутом уровне  
(14 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	14
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8		108
3	СФП	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	10		76
4	Технико-тактическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	16		306
5	Психологическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3		42
6	Соревновательная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
7	Инструкторская практика	2		1		2	2	2			1	2		12
8	Судейская практика			2	2	2		2	2	2				12
9	Зачетные требования	2								2				4
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	15	40
	Всего часов:	59	56	59	58	59	58	60	58	59	56	46	16	644

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на



разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Подготовка юных волейболистов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

### ***Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки***

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап, (%)
1.	Теоретическая подготовка	5
2.	Общая физическая подготовка	59
3.	Специальная физическая подготовка	16
4.	Технико-тактическая подготовка	19
5.	Переводные и контрольные испытания	1

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом погодных условий и контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж обучающихся и инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана мероприятий МБОУ «СОШ№155» г. Новосибирска.

*При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:*

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- непрерывное обучение навыкам техники игры в волейбол;
- планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под теоретической подготовкой волейболиста на спортивно-оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики волейбола. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих волейболистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Волейбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

### Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

### Состояние и развитие волейбола в России, мире.

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

### Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувств: ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные тренировки.

### Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим

дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий волейболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### Планирование и контроль

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса. Степ-тест. Уровень физического развития волейболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.

#### Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятия спортом. Методика воспитания физических качеств.

#### Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. О соединении технической, тактической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

#### Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила

соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Физическая подготовка волейболиста представляет собой процесс воспитания физических качеств.

Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

### ***Состав средств общей физической подготовки.***

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося.

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2. Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**3. Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для волейбола.

Основными средствами специальной физической подготовки являются

Физические упражнения:

- Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением.
- Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.
- Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением

препятствий.

- Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке

- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

- Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

- Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

- Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

- Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно

правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания)

- Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

- Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

- Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -

вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

- Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; тоже через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

- Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

- В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

- Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и



в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

- Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым или левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на  $180^\circ$ . То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

- Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

- Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных волейболистов осуществляется ознакомление и начальное изучение техники и тактики.

### **Техническая подготовка**

#### техника нападения

##### 1. Перемещения:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;

- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

##### 2. Передачи сверху двумя руками:

- в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;
- на точность с применением приспособлений;
- чередование по высоте и расстоянию;
- из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м);
- стоя спиной в направлении передачи;
- с последующим падением и перекатом на бедро;
- вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;
- отбивание мяча кулаком у сетки стоя и в прыжке.

### 3. Подачи:

- нижние –соревнования на точность попадания в зоны;
- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в левую, правую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность;
- верхняя боковая подача.

### 4. Нападающие удары:

- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;
- прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

### техника защиты

#### 1.Перемещения и стойки:

- стойка, скачок вправо, влево, назад;
- падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

#### 2.Прием мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м);
- прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево);
- прием отскочившего от сетки мяча.

#### 5. Блокирование:

- одиночное в зонах 2,3,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;
- блокирование удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## Тактическая подготовка

### Тактика нападения:

#### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки-лицом);
- подачи (способа, направления);
- нападающего удара (способа и направления);
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;
- имитация нападающего удара и «обман»;
- имитация второй передачи и «обман» через сетку.

#### 2. Групповые действия:

- взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);
- игроков задней и передней линии (игроков 6,5,1 с игроками зоны 3(2) при первой передаче).

#### 3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

### Тактика защиты:

#### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;
- блокирующих, нападающих;
- выбор способа приема подачи (сверху от нижней, снизу от верхней, сверху двумя руками с падением);
- способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

#### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков в задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

#### 3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу

выполняет:

А) игрок зоны 3.

Б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

В) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2,

в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;

-система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

*Основными критериями оценки обучающихся являются:*

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

**Ежегодное промежуточное тестирование контрольно-переводные нормативы (КПН) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

**Возрастная группа от 5 до 8 лет**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м. (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	7	9	16	4	5	11
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
<b>ИТОГО:</b>		<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>

**Проходной балл: 5-10 баллов.**

### Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	10	13	22	5	7	13
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
<b>ИТОГО:</b>		<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>

Проходной балл: 5-10 баллов.

### Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	3	4	7	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ко-во раз)	-	-	-	9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	13	18	28	7	9	14
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
<b>ИТОГО:</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

	<b>баллов</b>	<b>баллов</b>	<b>баллов</b>	<b>баллов</b>	<b>баллов</b>	<b>баллов</b>
--	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Проходной балл: 6-12 баллов.

### Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	6	8	12	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
<b>ИТОГО:</b>		<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>

Проходной балл: 5-10 баллов.

### Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 100 м. (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	9	11	14	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	195	210	230	160	170	185

	(см.)						
<b>6</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
<b>ИТОГО:</b>		<b>6</b> баллов	<b>12</b> баллов	<b>18</b> баллов	<b>5</b> баллов	<b>10</b> баллов	<b>15</b> баллов

Проходной балл: 6-12 баллов.

### **Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.**

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

**Ведение документации при подведении итогов:** протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

#### **IV. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков волейбола, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

***Результатом реализации программы являются:***

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

#### **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для ведения учебно-тренировочного процесса необходимо материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

**Спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

**Спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка
- оборудование для проведения соревнований;

***Вспомогательное оборудование.***

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения инвентаря;

***Оборудование для проведения теоретических занятий.***

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;  
- методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати;

#### ***Требования к кадрам***

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и



служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916-н (№ 193-н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

## **VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий волейболом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

### *Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

<b>Морфофункциональные показатели, физические качества</b>	<b>Возраст, лет</b>											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	+						+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			

Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности	+			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

### ***Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать:

- на стартовом уровне – не более 2 часов;
- на базовом уровне – не более 3 часов.

### ***Методические принципы***

Занятия необходимо проводить, соблюдая педагогические принципы спортивной тренировки: всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, индивидуализацию.

Принцип всесторонности предусматривает: гармоничное развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечнососудистой, дыхательной и других систем и органов, умение координировать движение, высокий моральный и культурный уровень спортсмена, развитие у них разносторонних волевых качеств.

Принцип сознательности – один из ведущих в спортивной тренировке. Спортсмен должен отчетливо понимать задачи тренировки, уметь анализировать свою подготовку. Год от года накапливая спортивный опыт, он обязан систематически и упорно добиваться все более высоких результатов. Без сознательного, активного отношения к занятиям нельзя достигнуть успеха в велосипедном спорте.

Принцип постепенности предусматривает равномерное повышение нагрузки, объема и интенсивности упражнений и является важным условием правильно организованной подготовки.

Принцип повторности применяется при выполнении движений или действий с целью развития определенных качеств. Особо важное значение в тот период также приобретает правильное сочетание тренировок и отдыха.

Принцип индивидуальности выдвигает необходимость индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

## ***Методы тренировки***

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера.

### *Общепедагогические методы включают:*

- словесные методы, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемым в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

### *Практические методы:*

Существенное значение для правильного тренировочного процесса имеет применение в занятиях различных методов выполнения физических упражнений, способствующих развитию физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывные методы тренировки* - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе

средней и большой длительности.

Равномерный метод – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро исчерпывает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

### ***Средства тренировки***

Основным средством подготовки волейболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Специфические упражнения, применяемые в тренировке волейболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные. **Соревновательные упражнения** - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в волейбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по волейболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры.

**Специальные упражнения** - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные “квадраты”, держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально-подготовительные.

**Общеподготовительные упражнения** – это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений. Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

### ***Требования к методике тренировочных занятий с детьми:***

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

### ***Методика проведения учебно-тренировочного занятия***

*Учебно-тренировочные занятия* — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

***Подготовительная часть*** учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением

температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их

внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

*Различают общую и специальную разминку.* Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз»:

**Основная часть** учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность

выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.

**Заключительная часть** учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения).

В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

## **VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **Рабочая программа воспитания**

Процесс воспитания в Учреждении основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка;
- ориентир на создание в Учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие тренеров-преподавателей и учащихся;
- реализация процесса воспитания главным образом через создание в Учреждении детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и тренеров-преподавателей яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел тренеров-преподавателей и учащихся, как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в МБУДО ДООЦ «Исток» являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы являются физкультурно-спортивные мероприятия Учреждения, объединяющие все виды спорта;
- ключевой фигурой воспитания в Учреждении является тренер-преподаватель, реализующий по отношению к детям защитную,



лично-развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции;

- важной частью каждого мероприятия является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в Учреждении создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль;

- в проведении общих физкультурно-спортивных мероприятий поощряется конструктивное межвозрастное взаимодействие учащихся, а также их социальная активность;

- Тренеры –преподаватели ориентированы на воспитание групп и коллективов в благоприятном психологическом климате, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

### **Цель и задачи воспитания**

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный, здоровый физически и социально активный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в Учреждении – всестороннее личностное развитие учащихся, направленное на здоровьесбережение и оздоровление детей, на побуждение к здоровому образу жизни, посредством физического воспитания и привитием физической культуры.

Данная цель ориентирует тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания учащихся позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях освоения программы:

**1.** В воспитании учащихся на **стартовом уровне программы** таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основы физической культуры.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе спортсмена, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в

Учреждении тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения в области физической культуры и спорта. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть дисциплинированным, слушать наставника;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание учащимися данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для начинающих спортсменов, поскольку облегчает их вхождение в новый социальный мир, в открывающуюся им систему общественных отношений через воспитание спортивной дисциплины.

**2.** В воспитании учащихся на *базовом уровне программы* является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;
- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;
- к умению защищать общие интересы, являясь представителем спортивного сообщества;
- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития детей, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании учащихся связано с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

3. В воспитании учащихся на *продвинутом уровне программы* приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению выпускников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в субботниках, подготовке спортивного зала

и инвентаря к соревнованиям, новому учебному году;

- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;

- опыт природоохранных дел;

- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;

- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;

- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;

- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;

- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов *не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания.*

Приоритет — это то, чему педагогам, работающим с учащимися на конкретном уровне сложности программы, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

Добросовестная работа тренеров-преподавателей, направленная на достижение поставленной цели, позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток» будет способствовать решение следующих основных *задач.*

**Оздоровительные задачи** направлены на:

- формирование правильной осанки;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;
- особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление детей предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания развивать у детей подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Для развития двигательной деятельности детей очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.

Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма.

В процессе физического воспитания учащийся:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию, получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия спортивного инвентаря: предметов, снарядов, пособий и т.д., а также способы и правила пользования ими;
- познает физическую культуру.

Физическое воспитание способствует приобщению детей и к большому спорту. В процессе они приобретают знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет кругозор учащихся и развивает стимул к самосовершенствованию.

### ***Воспитательные задачи***

- потребность в ежедневных физических упражнениях и здоровом образе жизни;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);

- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Таким образом, все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию личности, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду.

### ***Организационные задачи***

Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел и физкультурно-спортивных мероприятий в Учреждении, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, способствуют следующие задачи:

1. реализовывать педагогический потенциал тренеров-преподавателей через наставничество и воспитание учащихся;
2. поддерживать активное участие тренеров-преподавателей, учащихся, родителей (законных представителей) в жизни Учреждения;
3. привлечение учащихся и их родителей (законных представителей) к участию в спортивно-массовых мероприятиях, досуговых мероприятиях, мастер-классах, конкурсах, фестивалях и т.д., организуемых Учреждением;
4. развивать эстетическую и культурную среду в Учреждении и реализовывать ее воспитательные возможности;
5. развивать доступную среду для детей с ограниченными возможностями и уважительное отношение к ним, и с обратной стороны, создавать возможность социализации для детей ОВЗ;
6. вовлекать учащихся в летние оздоровительные кампании, организовывать летний отдых для учащихся в детских оздоровительных лагерях;
7. инициировать и поддерживать ученическое самоуправление и помощь в проведении мероприятий;
8. организовывать для учащихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
9. организовывать культурное развитие: посещение театров, музеев, библиотек, кинотеатров и иных культурных мероприятий;
10. организовывать праздничные мероприятия внутри групп и отделений;
11. организовать работу с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в Учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь учащихся и тренеров-преподавателей, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения.

## 2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

### Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»

Ключевые дела – это главные традиционные общие дела, в которых принимает участие большая часть учащихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно тренерами-преподавателями и учащимися.

Помимо важных общих спортивно-массовых мероприятий к ним также относятся и календарные праздники, отмечаемые на отделении и в Учреждении в целом. Таким образом, формируется комплекс коллективных спортивных и творческих дел, интересных и значимых для учащихся, объединяющих их вместе с педагогами в единый коллектив. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в Учреждении.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.
- общие праздники Учреждения – ежегодно проводимые спортивные и творческие мероприятия, связанные со значимыми для учащихся и тренеров-преподавателей знаменательными датами и в которых участвуют все группы и отделения.
- торжественные ритуалы посвящения «в спортсмены», проводимые тренерами-преподавателями и спортсменами для новичков.
- церемонии награждения отличившихся учащихся, тренеров-преподавателей, родителей (законных представителей) за активное участие в жизни МБУДО ДООЦ «Исток», защиту чести Учреждения в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, значительный вклад в развитие центра. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.
- проводимые для жителей микрорайона и организуемые совместно с семьями учащихся спортивные состязания, праздники, фестивали, которые открывают возможности для творческой самореализации учащихся и включают их в деятельную заботу об окружающих.
- вовлечение по возможности каждого ребенка в общие ключевые дела Учреждения.
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими учащимися, с тренерами-преподавателями и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими учащимися, которые могли бы стать хорошим примером для него, через предложение взять в следующем ключевом деле

на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

### **Модуль «Групповая работа»**

Осуществляя работу с группой, тренер-преподаватель организует работу с каждым коллективом индивидуально, а также работу с родителями учащихся или их законными представителями каждой группы.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- инициирование и поддержка участия групп в общих ключевых делах, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;
- организация интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел с учащимися каждой группы (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющие с одной стороны, – вовлечь в них учащихся с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, – установить и упрочить доверительные отношения с учащимися группы, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе.
- воспитательных бесед на основе доверительного общения тренера-преподавателя и учащихся, на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления учащимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.
- сплочение коллектива группы через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные и многодневные походы и экскурсии, учебно-тренировочные и оздоровительные сборы, организуемые тренерами-преподавателями; празднования в коллективе дней рождения учащихся, включающие в себя подготовленные микрогруппами поздравления, сюрпризы, творческие подарки и розыгрыши.
- выработка совместной спортивной дисциплины и этики группы, помогающих учащимся освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать, занимаясь спортом.

#### ***Формы индивидуальной работы с учащимися:***

- изучение особенностей личностного развития учащихся через наблюдение за поведением детей в учебно-тренировочном процессе, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых тренерами-преподавателями беседах по тем или иным нравственным проблемам; результаты наблюдения сверяются с результатами бесед с родителями (законными представителями).

- поддержка учащегося в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений внутри группы, команды, выбор профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется тренером-преподавателем в задачу для воспитанника, которую они совместно стараются решить.

- индивидуальная работа с учащимися группы, направленная на заполнение



ими личных портфолио, в которых дети не просто фиксируют свои спортивные и личностные достижения, но и в ходе индивидуальных неформальных бесед с тренером-преподавателем в начале каждого года планируют их, а в конце года – вместе анализируют свои успехи и неудачи.

- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими учащимися группы; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в группе.

**Формы работы с родителями учащихся или их законными представителями:**

- регулярное информирование родителей о спортивных успехах, достижениях и проблемах их детей, о жизни группы в целом;

- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

- создание и организация работы родительских комитетов, участвующих в управлении Учреждения и решении вопросов воспитания и обучения их детей;

- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел и мероприятий внутри группы;

- организация на базе группы семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Учреждения.

### **Модуль «Учебно-тренировочное занятие»**

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к собственности, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Реализация тренером-преподавателем воспитательного потенциала через учебно-тренировочное занятие предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и его воспитанниками, способствующих позитивному восприятию учащимися команд, требований и просьб тренера-преподавателя, привлечению их внимания к важной информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы спортивной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебно-тренировочного занятия через демонстрацию упражнений личным примером тренера-преподавателя;
- применение на занятии спортивного инвентаря для групповой работы с целью организации командной работы и взаимодействия с другими учащимися;
- включение в учебно-тренировочное занятие подвижных игр, которые помогают поддержать мотивацию детей к тренировочному процессу, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время учебно-тренировочного занятия;

- использование наглядного примера и товарищеской помощи (наставничество) более опытных спортсменов;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы.

### **Модуль «Здоровый образ жизни»**

Предполагается вовлечение большего числа детей и подростков в физическую культуру, увлечением избранным видом спорта, привлечение внимания учащихся, родителей (законных представителей) к развитию массового спорта. Привитие навыков здорового образа жизни происходит за счёт:

- формирования у детей и подростков устойчивого интереса к избранному виду спорта, активному отдыху и здоровому образу жизни;
- профилактики вредных привычек (наркотической зависимости, алкоголизма, табакокурения и др.), беседы о вреде употребления наркотиков и алкоголя, а также проявлений асоциального поведения в обществе;
- повышения социальной активности подростков и создание оптимальных условий для закрепления потребности в спортивном стиле жизни на основе их приобщения к систематическим занятиям спортом;
- стимулирования развития массового спорта, посредством вовлечения родителей (законных представителей) несовершеннолетних в спортивно-семейные праздники и мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья», «Новогодние старты», «День здоровья» и др.

### **Модуль «Соревнование»**

Любая физическая и спортивная подготовленность должна реализовываться в массовых спортивных соревнованиях. Именно соревновательность, как социальная и личностная данность, вызывая азарт, стремление быть в спортивной деятельности на уровне, лучше других, обеспечивает привлекательность учебно-тренировочных занятий, стимулирует детей и подростков к физическому, психическому, духовно-нравственному совершенствованию.

Эти уникальные свойства соревновательности необходимо максимально использовать в системе массовых спортивных соревнований не только для выявления лучших спортсменов, но также — и в еще большей мере — для привлечения к соревнованиям большинства учащихся независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Таким образом, в Учреждении модуль «Соревнование» реализуется по следующим направлениям:

- 1) в виде участия учащихся в официальных соревнованиях различного уровня.
- 2) как элемент организации учебно-тренировочного занятия.

Основу составляет рационально организованный процесс состязания, причем учащийся может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Реализация данного модуля проявляется в:

- стимулировании максимального проявления двигательных способностей учащихся и умения выявлять уровень их развития;
- развитии самообладания, самоконтроля у учащихся;
- умении оценивать свои силы и возможности, а также сильные и слабые стороны соперника;
- содействии развития волевых и духовно-нравственных качеств у учащихся;
- создании конкурентной среды, которая позволяет совершенствоваться учащимся эмоционально и физически для преодоления возможных трудностей в перспективе, а при их возникновении – быть к ним адаптированным;
- удовлетворении потребности учащегося к лидерству и соперничеству;
- способствовании формирования качеств конкурентоспособной личности, эмоциональное переживание учащимся победы и поражения может стать элементом социального закаливания. В процессе соревнования учащийся достигает определенного успеха в отношениях с другими участниками, приобретает новый социальный статус, что вызывает не только активность, но и формирует способность к самоактуализации: через соревнование спортсмены учатся реализовывать себя в различных видах деятельности.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний учащегося, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у воспитанников высокие морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую, волевою подготовленность участника.

### **Модуль «Лето-это маленькая жизнь»**

Модуль определяется социальным спросом со стороны учащихся и их законных представителей на программы физкультурно-спортивной направленности формирующие мотивацию к активному образу жизни, укреплению здоровья, развитие личности ребенка, достижение физического и психологического комфорта, посредством обеспечения отдыха и оздоровления детей через организацию двигательной активности.

Модуль направлен на:

- создание условий для качественного отдыха и оздоровления учащихся, совмещенного с учебно-тренировочным процессом, а также способствующих раскрытию и развитию интеллектуального, физического, творческого потенциала детей;
- Создание условий педагогической воспитательной среды, способствующей полноценному отдыху, оздоровлению детей, содержательному общению в разновозрастном коллективе, развитию творческих способностей.

#### **Формы работы:**

- проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, закаливание организма детей;
- приобщение учащихся к разнообразному социальному опыту: сотрудничеству, содружеству, сотворчеству;

- организация разнообразной общественно-значимой досуговой деятельности и прежде всего активного общения;
- развитие творческого потенциала ребёнка, методом включения его в развивающую коллективную и индивидуальную деятельность;
- профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних.

***Ожидаемые результаты:***

- удовлетворение потребностей учащихся в летнем активном отдыхе;
- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости учащихся в летний период;
- создание условий, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности детей, динамики показателей физического развития;
- развитие интеллектуальных способностей, гигиенической и физической культуры;
- улучшение отношений в среде подростков, устранение негативных проявлений, искоренение вредных привычек;
- создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия;
- снижение социальной напряжённости в подростковой среде;
- привлечение молодёжи к общественно значимой деятельности;
- повышение гражданской ответственности и патриотизма.

**Модуль «Работа с родителями»**

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и Учреждения в данном вопросе.

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности

***На групповом уровне:***

- Управляющий совет;
- родительские дни, во время которых родители могут посещать открытые занятия и мастер-классы для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса;
- групповые и общие родительские собрания отделения, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания детей;
- семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- родительские собрания, организуемые отделом образования Октябрьского района или департаментом образования мэрии города Новосибирска.

***На индивидуальном уровне:***

- работа тренеров-преподавателей по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в собраниях в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;

- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и групповых мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей и родителей.

### **2.6.3.1. Основные направления самоанализа воспитательной работы**

Самоанализ организуемой воспитательной работы осуществляется по выбранным направлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами Учреждения с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению администрации) внешних экспертов.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к учащимся, так и к тренерам-преподавателям, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между учащимися и тренерами-преподавателями;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности тренеров-преподавателей: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с учащимися деятельности;

- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития учащихся, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие детей – это результат как социального воспитания, так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого воспитательного процесса могут быть следующие:

#### ***1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития учащихся.***

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития учащихся каждой группы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития, учащихся является педагогическое наблюдение.

#### ***2. Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых.***

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в Учреждении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой в Учреждении совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с учащимися и их

родителями, тренерами-преподавателями, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых ключевых общих дел и мероприятий;
- качеством совместной деятельности тренеров-преподавателей и их групп;
- качеством организуемой досуговой деятельности;
- качеством реализации лично развивающего потенциала учебно-тренировочного занятия;
- качеством развития потенциала и мотивации к совершенствованию через участие в соревнованиях;
- качеством организации и проведения соревнований, физкультурно-спортивных и массовых мероприятий;
- качеством формирования у учащихся устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и негативного отношения к антидопингу;
- качеством привития навыков здорового образа жизни;
- качеством социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья;
- качеством создания условий для отдыха и оздоровления детей в летний период;
- качеством взаимодействия Учреждения и семей учащихся.

Итогом самоанализа организуемой воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

### **2.6.3.2. Планируемые результаты воспитания**

Планируемые результаты освоения программы по уровням:

**1. Стартовый уровень программы** - освоение учащимися социально значимых знаний, основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основам физической культуры.

В результате воспитательной работы на стартовом уровне учащийся должен:

- быть дисциплинированным, слушать тренера-преподавателя;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды,

защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;

- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

**2. Базовый уровень программы** - развитие социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;
- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;
- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;
- к умению защищать общие интересы, являясь представителем спортивного сообщества;
- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**3. Продвинутый уровень программы** - создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

В результате воспитательной работы на продвинутом уровне учащиеся должны освоить:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Добросовестная работа тренеров-преподавателей, направленная на достижение поставленной цели и задач, позволит учащимся получить необходимые социальные навыки, которые помогут им лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

#### 2.6.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»	Общешкольное родительское собрание	Развитие ДООЦ «Исток», мотивация учащихся, организация и вовлечение родителей в мероприятия учреждения	Организация родительских Комитетов. Информация о работе учреждения. Знакомство с учредительным и документами.	сентябрь, май	директор зам. директора по УВР
		Спортивный праздник для групп-новичков	Сплочение коллектива	Знакомство, эстафеты с элементами волейбола	декабрь	тренер-преподаватель зав. структурным подразделением



		<p>Награждение отличившихся спортсменов и родителей</p> <p>Мастер-классы, просмотр игр команд Супер-Лиги</p> <p>ГТО посвящённый «Дню защиты детей»</p>	<p>Стимулирование учащихся к дальнейшим занятиям волейболом</p> <p>Повышение спортивного мастерства учащихся</p> <p>Определение физической подготовленности и учащихся.</p>	<p>Грамоты, благодарственные письма, подарки</p> <p>Проведение МК по видам спорта</p> <p>Общешкольные соревнования среди всех учащихся</p>	<p>декабрь, май</p> <p>в течение учебного года</p> <p>май</p>	<p>директор, тренер-преподаватель</p> <p>тренер-преподаватель</p> <p>тренер-преподаватель</p> <p>зав. структурным подразделением</p>
2	Модуль «Групповая работа»	<p>Воспитательные беседы</p> <p>Игры на сплочение группы</p> <p>Конкурсы, состязания</p> <p>Мероприятия с привлечением семьи</p> <p>Поздравление именинников</p> <p>Родительские собрания</p>	<p>Укрепить доверительные отношения с учащимися и родителями, сплотить коллектив внутри группы, привлечь родителей к организации и проведению мероприятий внутри группы</p>	<p>По плану теоретических занятий</p> <p>Игры, конкурсы, состязания, мероприятия, чаепития и т.д.</p> <p>Организация сюрпризов для именинников</p> <p>Ознакомление родителей с результатами и успехами детей</p>	ежемесячно	тренер-преподаватель
3	Модуль «Учебно-тренировочное занятие»	Учебно-тренировочное занятие	Осознанное отношение к тренировочному процессу, соблюдение	Организация четкой творческой тренировочной работы	в течение учебного года	тренер-преподаватель

			дисциплины, выявление лидерских качеств, правильный настрой учащихся к учебному процессу, установление доверительного отношения к тренеру	Наглядный пример, демонстрация упражнений Товарищеская помощь Мотивация спортивными и подвижными играми Использование спортивного инвентаря		
4	Модуль «Здоровый образ жизни»	Лекция в картинках Приглашение специалистов	Стимулировать к здоровому образу жизни, формировать интерес к спорту и повышать социальную активность	Рассказ о негативных последствиях вредных привычек, а также просмотр презентаций о пользе систематических занятий спортом.	согласно плану теоретических занятий	тренер-преподаватель
5	Модуль «Соревнование»	Открытое первенство ДООЦ «Исток» среди юношей и девушек Новогодние соревнования по баскетболу на призы Деда Мороза Мини-турниры по баскетболу (4x4, 3x3, 2x2) Соревнования по общей и специальной физической подготовке	Сформировать лидерские качества, выявить лучших спортсменов, повысить интерес учащихся к избранному виду спорта	Положения о соревнованиях	согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	тренер-преподаватель зав. структурным подразделением

6	Модуль «Лето-это маленькая жизнь»	Пришкольные площадки с дневным пребыванием  Летние оздоровительные лагеря  Учебно-тренировочные сборы	Организация отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период; повышение уровня физической подготовленности детей,	Выезд в оздоровительный летний лагерь, большее количество тренировок на свежем воздухе.	июнь-август	тренер-преподаватель
7	Модуль «Работа с родителями»	Спортивный праздник с родителями. Собрания. Открытые занятия. Индивидуальные беседы.	Приобщение родителей к ЗОЖ, индивидуальная и коллективная работа. Поддержка со стороны родителей начинающих спортсменов.	Проведение праздников мама папа я – спортивная семья, собрания, разбор ситуаций, работа с документацией.	в течение учебного года	тренер-преподаватель

## **VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 «882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2008, протокол № 3);
11. Распоряжение Правительства Новосибирской области от 24.09.2019 № 393-рп «О реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области;
12. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».

#### Локальные акты:

1. Устав МБУДО ДООЦ «Исток»;
2. Правила внутреннего распорядка для учащихся;
3. Положение о порядке приема, отчисления и восстановления учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
4. Положение о количестве учащихся в отделениях по видам спорта, их возрастных категориях и продолжительности учебно-тренировочных занятий в МБУДО ДООЦ «Исток»;
5. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану, ускоренному обучению учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
6. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

#### Методическая литература:

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
3. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
6. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
7. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999

12. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998
13. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М.,1998
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
15. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
16. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
17. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
18. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф. П. Суслова, Б.Н. Шустина.-М.,1995
19. Спортивная медицина: справочное издание- М., 1999Спортивные игры/Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова.- М.,2000
20. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987

Интернет-ресурсы:

- <https://ru.wikipedia.org> - Википедия свободная энциклопедия.

- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта РФ.

- <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.

- <http://www.russiabasket.ru> - Официальный интернет-сайт Российской федерации волейбола.

- [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru) - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

- <http://Lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

