

**Рецензия на программу
внеурочной деятельности «Волейбол»
для учащихся 10-15 лет учителя физической культуры
Матюшенко Алексея Сергеевича**

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе примерной программы для реализации в средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 10-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических заданий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки к тому или иному виду спорта.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчета 68 часов в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объеме. Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр. Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр. Автор программы внеурочной деятельности «Волейбол» подробно описывает предполагаемые результаты обучения, умения, навыки, а также формы контроля результативности.

Отражена цель освоения программы внеурочной деятельности, подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических юных спортсменов-волейболистов, воспитание социально-активной личности готовой к трудовой деятельности.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации его к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия, интеллектуального и духовного развития детей; профилактику асоциального поведения; взаимодействие с семьей. Указаны требования к знаниям, умениям и навыкам, готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины. Содержание программы внеурочной деятельности «Волейбол» раскрыто полно, убедительно.

Раскрыта методика работы над содержанием программы. Программа реализуется с помощью основных принципов и подходов:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;

В программе даны методические рекомендации организации и планированию учебно-тренировочных занятий, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста. Представлены нормативы с учетом возрастных способностей обучающихся.

В ходе занятий усваиваются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния занимающихся.

Программа предусматривает изучение курса по следующим разделам:

1. Уметь играть по правилам.
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча.
3. Освоить технику низа тактического удара.
4. Освоить навыки судейства.
5. Уметь управлять своими эмоциями.
6. Знать методы тестирования при занятиях волейболом.
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
9. Освоить технику блокировки в защите.
10. Освоить технику обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

-В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста. Представлены нормативы с учетом возрастных способностей обучающихся.

-Автором четко определены цели и задачи на каждом этапе подготовки теоретической, практической и контрольно-нормативной разделы, содержание, средства, виды подготовки методов контроля. Материал имеет достаточный список литературы. Материалы рабочей программы соответствуют уровню среднего образования.

-Заключение:

В целом рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» может быть оценена положительно, ее автор заслуживает позитивной оценки.



МКУ «ИМЦ»

И.А. Сырульникова

**КОПИЯ
ВЕРНА**



директор МБОУ СОШ № 36

Д.Д. Зетрафкова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №36 имени А.В.Алексенко
Белоглинского района»

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ №36
протокол № 7 от
«28» мая 2021 года



УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ №36
Т.В.Петракова
«28» мая 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
«Волейбол»**

Уровень программы: ознакомительный
Адресат программы: от 10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год : 68 часа
Программа реализуется: ПФДО
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированный
ID – номер программы в Навигаторе: 23516

Автор программы:
Матюшенко А.С.
учитель физической культуры МБОУ СОШ №36

х. Туркинский
2021 год

Содержание программы:

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	5
1.3.Уровень программы.....	7
1.4.Содержание программы.....	9
1.5.Планируемые результаты.....	13

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Формы аттестации.....	22
2.3. Оценочные материалы.....	23
2.4. Методическое обеспечение программы.....	33
2.5.Условия реализации программы.....	35
2.6. Список литературы.....	45

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

Введение

Одним из основных приоритетов государственной политики является идея непрерывного образования, смысл которой заключается в обеспечении каждому человеку постоянного творческого развития на протяжении всей жизни, обновления знаний и совершенствования навыков. Главное - дать возможность всем без исключения проявить свои способности, таланты и творческий потенциал, реализовать личные планы, научить быть гибкими, адаптивными к изменениям в профессиональной деятельности, непрерывно развиваться. Прямо или косвенно реформы затрагивают систему дополнительного образования детей, что актуализирует его роль на современном этапе, требует его разноуровневой проработки с учётом современных тенденций развития национальной образовательной системы Российской Федерации.

Спорт является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной, гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума. Спортивная деятельность имеет важное значение, так как обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности, повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

1.1 Поянительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность. Программа актуальна, поскольку направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна.

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы положено её социальная направленность. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям по волейболу и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность дополнительной программы обусловлена тем, что она может стать инструментом формирования ценностей, мировоззрения, гражданской идентичности подрастающего поколения, адаптивности к темпам социальных и технологических перемен.

Дополнительная образовательная программа опирается на следующие **педагогические принципы**:

- принцип доступности обучения — учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип поэтапного углубления знаний — усложнение учебного материала от простого к сложному при условии выполнения обучающимся предыдущих заданий;
- принцип комплексного развития — взаимосвязь и взаимопроникновение разделов (блоков) программы;
- принцип совместного творческого поиска в педагогической деятельности;
- принцип личностной оценки каждого обучающегося без сравнения с другими детьми, помогающий им почувствовать свою неповторимость и значимость для группы.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

- своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 10-15 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

- необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

- данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.

- программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами волейбола.

Адресат программы

Адресатом программы являются учащиеся 10-15 лет, все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Программа в том числе предназначена для детей с особыми образовательными потребностями: талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающиеся набираются по желанию. Программа не адаптирована для обучения с ограниченными возможностями здоровья.

Продолжительность занятий обучающихся 1 час 30 мин.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: обеспечение условий для укрепления здоровья детей, подростков путём их массового вовлечения в регулярные занятия физической культурой, спортом, создание психолого-педагогических условий, способствующих развитию, воспитанию детей, совершенствование физкультурно-спортивной деятельности учреждения.

Задачи программы

Предметные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в волейбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу.

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание,

плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в волейболе;

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

- обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- овладение основами игры в волейбол;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу.

Краткая характеристика волейбола

Волейбол (англ. volleyball—отбивать мяч на лету) — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделенной пополам сеткой.

Цель игры - ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч, сопернику использовав, не более трех ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет ее на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (ее ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15 – сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различная.

На расстоянии 0,5 -1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65-67 см, вес 260-280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-желто-синяя расцветка мяча.

1.3.Уровень программы.

Объем и срок освоения программы:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Ознакомительный уровень - количество часов на год – 68 часа (групповые).

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Периодичность занятий –1 раза в неделю 2 часа.

Занятия проводятся по 45 минут с перерывом 15 минут для проветривания помещения.

Форма обучения

Форма обучения в объединении – очная.

Обучение по программе может осуществляться электронном виде, с применением дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Состав объединения постоянный.

Формы организации деятельности обучающихся – групповая с дифференцированным подходом к уровню усвоения изученного материала.

Методы обучения по способу организации занятия – словесные, наглядные и практические.

Методы обучения по уровню деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.

Типы занятий – комбинированные, теоретические, практические, игровые.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- **словесные методы**, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- **наглядные методы** - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- **практические методы**:
 - метод упражнений,
 - игровой метод,
 - соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений.

Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Особенности организации образовательного процесса.

В соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (Приказ №1008, п. 7); состав группы постоянный.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, соревновательная, коммуникативная, двигательная.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

1.4.Содержание программы.

Учебный план.

Уровень сложности	год обучения	дисциплины (модули)	Трудоемкость (количество академических часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Ознакомительный	1	СФП (Волейбол)	68	3	65	Контрольные нормативы по ОФП

Теоретический раздел программы – 3 час.

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. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице.

1.	Физическая культура и	Сентябрь
2.	Сведения о строении	Декабрь
3.	Спорт и здоровье	Февраль

Практический раздел программы – 65 часов.

Практический раздел обеспечивает оперативное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности, учебно-тренировочного содействующего приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорта в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

• содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Наименование форм учебной нагрузки	Всего часов	Теория	Практика
Специальная Физическая подготовка. (СФП)	68	3	65
Развитие скоростно-силовых качеств.			20
Развитие ловкости.			11
Развитие прыгучести.			22
Развитие выносливости.			10
Контрольные нормативы.			2

Специальная физическая подготовка (СФП)-68 часов.

Упражнения для развитие скоростно-силовых качеств - 20 часов.

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 пробегают 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 или в куртке с 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 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. 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 или хоккейного 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; то же 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 (посылаемого мячеметом) 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).

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).

Упражнения для развития прыгучести.- 22 часа.

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).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание 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. . 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 и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. 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.

Упражнения для развития ловкости – 11 часов.

Прием и передача 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 партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание 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 партнера или посылаемого мячеметом).

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 выносливости – 10 часов.

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 волейбольшим 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 слабейшей рукой.

Выполнение промежуточных контрольных нормативов – 2 часа.

1.5. Планируемые результаты.

Освоения общеобразовательной общеразвивающей программы формируются с учетом цели, задач, содержания программы и определяют основные знания, умения, компетенции, предметные результаты, которые обучающийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Предметные результаты:

- улучшение состояния здоровья детей, подростков и учащейся молодёжи;
- повышение качества организации и проведении массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми и подростками;
- установление контактов с общественными организациями, которые занимаются проблемами сохранения и укрепления здоровья и научно-методическим обеспечения в этой области;
- позитивная динамика образовательных результатов, личностного роста обучающихся;
- работа педагогического коллектива по повышению квалификации и создание условий для самореализации и творческого профессионального роста работников.
- оценивание своей способности и готовности к продуктивной деятельности в конкретной предметной области;

Личностные результаты:

- формирование у учащихся грамотности в области культуры здоровья;

- повышение эффективности организации и проведения массовой физкультурно-оздоровительной работы и спортивной работы на основе внедрения новых технологий в области физической культуры и спорта, диагностических процедур оценки уровня здоровья обучающихся, уровня физической подготовленности обучающихся;
- сформировано ответственное отношение к учению, готовность и способность, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития;

Метапредметные результаты:

- алгоритмизированное планирование процесса познавательно-продуктивной деятельности;
- проявление инновационного подхода к решению учебных и практических задач в процессе обучения;
- объективное оценивание вклада своей познавательно-продуктивной деятельности в решение общих задач коллектива;
- улучшение состояния здоровья детей;
- рост числа занимающихся;
- рост уровня физической и спортивно-технической подготовки обучающихся;
- рост спортивных достижений.

Отслеживание планируемых результатов образовательной деятельности по программе осуществляется в форме диагностики: вводный, промежуточный и итоговый контроль.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов, продолжительность занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.			Теория: Беседа по техники безопасности на занятиях по волейболу. Физическая культура и спорт в России. О.Р.У; СФП. Развитие скоростных –силовых качеств. Бег остановками и изменением направления.	2часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Лекция. Наблюдение.
2.			О.Р.У; СФП. Развитие скоростных –силовых качеств. Броски набивного мяча (1кг).	2часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Наблюдение.
3.			О.Р.У.; СФП. Развитие скоростных –силовых качеств. Метание теннисного мяча.	2часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Наблюдение.
4.			О.Р.У.; СФП. Развитие скоростных –силовых качеств. «Челночный бег на 5, 6, 10м.	2 часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Наблюдение.
5.			О.Р.У.;	2часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Наблюдение.

			СФП. Развитие ловкости. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах.					
6.			О.Р.У.; СФП. Развитие ловкости. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
7.			О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
8.			О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
9.			О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
10.			О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
11.			О.Р.У.; СФП. Развитие скоростных –силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.

12.			Теория: «Сведения о строении детского организма.». О.Р.У.; СФП. Развитие скоростных –силовых качеств. Спрыгивание(высота 40-80 см) с последующим прыжком с места вперёд, назад, вправо,влево, отталкиваясь обеими ногами.	2 часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Лекция. Наблюдение.
13.			О.Р.У.; СФП. Развитие выносливости. Упражнения с резиновыми амортизаторами.	2 часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Наблюдение.
14.			О.Р.У.; СФП. Развитие выносливости. Упражнения с набивным мячом.	2 часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Наблюдение.
15.			О.Р.У.; СФП. Развитие выносливости. Упражнения с волейбольным мячом.	2 часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Наблюдение.
16.			О.Р.У.; СФП. Развитие ловкости. Упор лёжа – передвижение на руках одновременно и попеременно правой и левой рукой.	2 часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Наблюдение.
17.			О.Р.У.; СФП. Развитие ловкости. Многократные передачи волейбольного мяча о стену и ловля его.	2 часа		Групповая	СОШ№36, спорт.зал	Наблюдение.

18.			О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблю дение.
19.			О.Р.У.; СФП. Контрольные нормативы. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблю дение.
20.			О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблю дение.
21.			О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблю дение.

22.			Теория: «Спорт и здоровье». О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Лекция. Наблюдение.
23.			О.Р.У.; СФП. Развитие выносливости. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
24.			О.Р.У.; СФП. Развитие выносливости. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
25.			О.Р.У.; СФП. Развитие выносливости. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
26			О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Стоя у стены с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя	2 часа	03.04.21	Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.

			руками отбить его в стену; приземлиться, поймать и т.д.					
27			О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
28.			О.Р.У.; СФП Развитие прыгучести. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
29.			О.Р.У.; СФП. Развитие прыгучести. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
30.			О.Р.У.; СФП. Развитие ловкости. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча, каждой рукой.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.

31.			О.Р.У.; СФП. Развитие ловкости. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного, гандбольного, футбольного мячей в стену.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
32.			О.Р.У.; СФП. Развитие скоростных-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
33.			О.Р.У.; СФП. Развитие скоростных-силовых качеств. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленного на резиновых амортизаторах.	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.
34.			О.Р.У.; СФП. Развитие скоростных-силовых качеств. Упражнения в парах, с набивным мячом в руках прыжком 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).	2 часа		Групповая	СОШ №36, спорт.зал	Наблюдение.

2.2. Формы аттестации.

Формами текущего контроля обучающихся является беседа по теоретическим основам физической культуры и спорта и тестирование и мониторинг по общей физической и технической подготовке.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

Форма аттестации предусматривает контроль усвоения учебного материала, сформированный по уровням познавательного интереса (низкий, средний и высокий уровень).

Результаты освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в форме мониторинга (вводный, текущий и итоговый) и оформляется в диагностической карте.

Форма фиксации результатов реализации программы:

Текущий контроль успеваемости. Форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнение ими образовательных программ по видам спорта в период обучения.

- качество освоения обучающимися дополнительной программы по волейболу;
- повышение уровня текущей успеваемости;
- соответствие личностных достижений обучающихся требованиям в процессе обучения;
- организация самостоятельной работы обучающихся с учётом их индивидуальных способностей;
- оценка качества подготовки обучающихся по уровню освоения разделов и тем учебного плана.

Промежуточная аттестация -2 часа. Форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

- выполнение учебного плана;
- оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения дополнительной программы по волейболу на конец года;
- определение полноты освоения разделов и тем дополнительной программы за год.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности волейболистов, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Итоговая аттестация. Форма оценки теоретических знаний учащихся, полностью завершившего обучение на учебно-тренировочном этапе.

- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- динамика личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня;
- выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в волейболе.

2.3. Оценочные материалы.

Контрольные испытания являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных качеств, степени владения техническими приемами.

Нормативы по общей физической и технической подготовке занимающиеся сдают 3 раза в год: в начале (стартовые показатели), в середине (промежуточные показатели) и в конце учебного года (итоговый результат), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов.

Нормативы по общей физической подготовке для промежуточной аттестации для учащихся 10-15 лет.

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Подъем в сед из и.п. лежа (кол-во за 1мин.)	27	24	21	27	24	21
2.	Прыжок в длину с места (из 3-х попыток.)	130	120	110	125	115	100
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	9	8	9	8	7
4.	Прыжки со скакалкой, одинарные (кол-во раз за 45сек.)	50	45	35	55	50	40

5.	Бег 30 м с высокого старта (результат в сек.)	6.0	6.2	6.7	6.2	6.4	6.8
6.	Челночный» бег 3x10 м (результат в сек.)	8.5	9.3	10.0	8.9	9.5	10.1
7.	Метание набивного мяча (1 кг) с места	7.0	6.0	5.0	5	4	3

ПРОТОКОЛ

контрольных нормативов по физической подготовке учащихся (ОФП)

« ____ » _____ 20 ____ г.

отделение _____

этап подготовки и год обучения _____

тренер-преподаватель _____

№	Ф.И.О	Год. рожд	Нормативы по физической подготовке (ОФП, СФП)														Отметка о зачете
															Зачетные баллы		
			Р ез .	О ц.	Ре з.	О ц.	Ре з.	О ц.	Ре з.	О ц.	Ре з.	О ц.	Ре з.	О ц.	Сумма	Ср. балл	

Заключение о результатах сдачи нормативов:

Члены комиссии _____

Для успешной реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка, применяя диагностические материалы.

- Диагностическая карта теоретической и практической подготовки воспитанников, заполняются отдельно по каждой группе; (приложение 1,2,3)
- Диагностическая карта личностного развития воспитанников заполняются отдельно по каждой группе.

Тест по физической культуре

1. Сколько физических качеств у человека?

- а) 4 б) 6 в) 5 г) 7

2. Перечислить физические качества человека.

- а) сила, ловкость, гимнастика, быстрота (скоростные способности).
 б) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила.
 в) гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, сила, двигательно-координационные способности (ловкость), выносливость.
 г) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила, умственные способности.

3. ОФП - расшифровка.

- а) организация физической подготовки
 б) общая физическая подготовка
 в) общественная форма правил
 г) основные физические принципы

4. ОРУ – расшифровка.

- а) организация упражнений
 б) общественное развитие учащихся
 в) обще-развивающие упражнения

г) основное развитие учеников

5. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий

б) средний

в) низкий

г) любой

6. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5 б) 10 в) 6 г) 7

7. Сколько зон в волейболе?

а) 7 б) 5 в) 6 г) 8

8. Как осуществляется переход в волейболе ?

а) по часовой стрелке

б) против часовой стрелке

в) остаются на месте

г) по желанию

9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

10. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек:

а) футбол,

б) баскетбол.

в) хоккей,

г) волейбол,

11. Осанкой называется:

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

12. Фазы - прыжок в длину с места.

- а) отталкивание, полёт, приземление
- б) разбег, отталкивание, полёт, приземление
- в) прыжок, полёт, приземление
- г) скачек, полёт, приземление

13. Как измеряется результат в прыжках в длину?

- а) частью тела, которое ближе к зоне прыжков
- б) по ноге, по руке
- в) частью тела, которое ближе к зоне отталкивания
- г) по пятке, по руке

14. Другое название этих упражнений – пресс, отжимание

- а) сгибание рук, поднимание туловища
- б) поднимание туловища, сгибание и разгибание рук
- в) туловища поднимание, разгибание и сгибание рук
- г) поднимание головы, разгибание рук

15. Что такое челночный бег?

- а) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении
- б) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении.
- в) вид бега, характеризующийся многократным прохождением дистанции
- г) длительный бег

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
в	б	б	в	в	в	в	а	а	г	б	б	в	б	а

Диагностическая карта «Мониторинг результативности обучения»

Учащегося _____

ФИО

По программе _____

Наименование программы

Срок обучения: 1 год (68ч.)

Планируемые результаты	Критерий	Степень выраженности оцениваемого качества	На начало обучения (вводный) 14.09 – 18.09.2020	На конец первого полугодия (промежуточный) 21.12-25.12.2020	На конец обучения (итоговый) 25.05.-28.05.2021
Предметные результаты	Занятия понятийного аппарата, используемого при реализации программы.	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся знает понятия и термины, предусмотренные программой. <i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Низкий уровень (1б.):</i>	Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень (3 балла)

		учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объемом знаний, предусмотренных программой.			
	Владение объемом знаний, предусмотренных программой.	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся владеет объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет $\frac{1}{2}$ объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объемом знаний, предусмотренных программой.	Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень (3 балла)
	Подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии, подбор и применение инструментов,	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся владеет объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся владеет $\frac{1}{2}$ объемом знаний, предусмотренных	Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень (3 балла)

	приборов и оборудования в технологических процессах с учетом областей их применения.	программой. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой.			
	Развитие моторики и координации движений рук при работе с ручными инструментами и соблюдение трудовой и технологической дисциплины.				
	ВЫВОД:		Низкий уровень	1-3 баллов	Высокий уровень
Метапредметные результаты	Самостоятельность в подборе и работе с литературой.	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает с литературой самостоятельно, не нуждается в помощи со стороны педагога. <i>Средний уровень (2б.):</i>	Низкий уровень (1 балл)		Высокий уровень (3 балла)

		учащийся работает с литературой с помощью педагога или родителей. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроля со стороны педагога			
Самостоятельность в организации проектной деятельности.	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает самостоятельно. <i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся работает с помощью педагога или родителей. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроля со стороны педагога	Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень (3 балла)	
Проявление инновационного подхода к решению учебных и	<i>Высокий уровень (3б.):</i> учащийся работает самостоятельно. <i>Средний уровень (2б.):</i> учащийся работает с	Низкий уровень (1 балл)	1-3 баллов	Высокий уровень (3 балла)	

	практических задач в процессе моделирования изделия или технологического процесса.	помощью педагога или родителей. <i>Низкий уровень (1б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле со стороны педагога			
	Самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию технических изделий.				
	Согласование и координация совместной познавательно-продуктивной деятельности с другими ее участниками.				
	ВЫВОД:		Низкий уровень	1-3 баллов	Высокий уровень

2.4.Методическое обеспечение программы.

При реализации программы использованы образовательные технологии: технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии.

Содержание, методы и приемы обучения данной программе направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Волейбол - командно-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе волейболистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными волейболистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в волейболе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей

растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в волейбол следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в волейбол целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный волейболист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 9-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Задачи этапа:

1. Привлечение способных детей к занятиям волейболом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками волейбола.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами соревновательной деятельности с использованием элементов правил игры в волейбол.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, промежуточное тестирование и медицинский контроль.

Спортивная подготовка в спортивной школе осуществляется в течение года. Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 36 недель и 6 недель рассчитываются на работу в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно-оздоровительном) лагере или на тренировочном сборе.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля

Комплексный контроль

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

2.5. Условия реализации программы.

Для успешной реализации общеобразовательной общеразвивающей программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий с хорошим освещением (естественным и электрическим светом), спортивное оборудованное необходимое для выполнения дополнительной программы по волейболу.

Место осуществления образовательной деятельности:

х.Туркинский, ул. Школьная, 1, СОШ № 36, спортивный зал. Вспомогательные помещения: 2 раздевалки, , сан.узел.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Кол- во
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	10
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
4.	Свисток	штук	1
5.	Секундомер	штук	1
6.	Фишки (конусы)	штук	5
7.	Мяч набивной (1кг.)	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8.	Мяч теннисный	штук	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	5
10.	Мяч гандбольный	штук	2
11.	Бита для игры «Русская лапта».	штук	1
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглам	штук	3
14.	Скакалка гимнастическая	штук	5
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4

Реализация дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта обеспечивается педагогическими работниками имеющие соответствующее образование по должности «тренер-преподаватель»

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительного числа занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер.

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с волейболистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние волейбольной сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным волейболистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм волейболистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена волейбольного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата волейболиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм волейболистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц волейболиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по площадке с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности площадки;
- следить за техникой выполнения сложных ударов.

- следить за состоянием волейбольной обуви, состоянием поверхности площадки (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Программа ЭКО

№ п/п	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Программа ТО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок)
	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка

2		самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ, фотоанализ технической подготовленности

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям волейболом.
- Обоснование рациональных режимов тренировочного процесса волейболистов.
- Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием волейболистов.
- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий.
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий волейболистов.
- Медицинское обеспечение соревнований по волейболу.
- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий волейболом, профилактики травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств,

независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка,
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
- 3) психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий волейболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

2.6 Список литературы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденна распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)// Дополнительное образование: сборник нормативных документов. – М.: издательство «Национальное образование», 2015. – 48с.
3. Приказ Минпросвещения РФ от 29 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
кафедры учителей естественно-
математического цикла
от «28» мая 2021 г. № 7

[Signature]
Э.В. Степанова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
[Signature] И.А. Степанова
«28» мая 2021 года

КОПИЯ
ВЕРНА



Выдано 28.05.2021 № 136

[Signature]
И.А. Степанова

Открытый урок
Первое сентября

Всероссийский фестиваль
Педагогических идей

Диплом

Матюшенко

Алексей Сергеевич

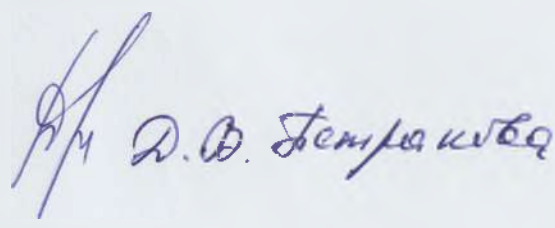
учитель физической культуры

МБОУ СОШ №36, х.Туркинский

награждается за представление своего педагогического опыта
на Всероссийском фестивале «Открытый урок»

**КОПИЯ
ВЕРНА**



Директор МБОУ СОШ № 36  Д. В. Земцова

Главный редактор
Издательского дома
«Первое сентября»





А. С. Соловейчик

№ 23-5110100
Москва, 27.01.2025

Свидетельство о регистрации средства массовой информации
Эл № ФС77-69741 от 5 мая 2017 г.

Сертификат

К диплому № 23-5110100

Настоящий сертификат подтверждает факт публикации
на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок»
следующей статьи:

«Великие люди космоса. Юрий Васильевич Кондратюк»

Автор: Матюшенко Алексей Сергеевич

Разделы: Внеклассная работа, Краеведение

Адрес статьи: urok.1sept.ru/articles/707152

Опубликована 27 января 2025 г.



**КОПИЯ
ВЕРНА**

директор МБОУ СОШ № 36 Д. Д. Фетрикова

Главный редактор
Издательского дома
«Первое сентября»



А. С. Соловейчик



Москва, 2025 г.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор МБОУ СОШ № 36

Д. В. Петров

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Автономная некоммерческая организация
«Центр непрерывного развития личности
и реализации человеческого потенциала»

**Матюшенко
Алексей Сергеевич**

с 4 сентября 2023 г. по 25 ноября 2023 г.
прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО «Центр непрерывного развития личности
и реализации человеческого потенциала»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

771803028335

Документ о квалификации

Регистрационный номер

07540
г. Москва

Дата выдачи
8 декабря 2023 г.

по дополнительной профессиональной программе

«Построение профориентационной деятельности
в образовательной организации в рамках
реализации Всероссийского проекта
«Билет в будущее»

в объеме

72 ак. часа



Директор С.Т. Патрикеева

С.Т. Патрикеева

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

500400260169

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Матюшенко Алексей Сергеевич

с «06» июня 2024 г. по «05» августа 2024 г.

прошел(а) обучение

в Федеральном государственном автономном образовательном
учреждении высшего образования
«Государственный университет просвещения»

по программе дополнительного профессионального образования

«Обучение учебному предмету

«Труд (технология)»

в условиях внесения изменений в ФОП ООО»

в объеме 72 часов.

Первый проректор –

директор Института

государственной

и профессиональной

работников образования

Секретарь



Е.Ю. Малеванов

М.Ю. Шаповалова

Удостоверение является документом
о повышении квалификации

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор МБОУ СОШ № 36



[Signature] Д. В. Зай

Регистрационный номер у-085300/6

Москва

год 2024

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201556753

КОПИЯ
ВЕРНА



Директор МБОУ СОШ № 36 *Д.В. Губанов*

Регистрационный номер № 15077/24

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Матюшенко Алексей Сергеевич

(фамилия, имя, отчество)

с « 07 » ноября 2024 г. по « 09 » ноября 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «Основы безопасности и защиты Родины»: практико-ориентированное обучение»

в объеме 24 часа (количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы огневой подготовки	4 часа	зачтено
Основы тактической подготовки	4 часа	зачтено
Основы инженерной подготовки	2 часа	зачтено
Основы организации связи	2 часа	зачтено
Основы пилотирования БПЛА	4 часа	зачтено
Основы тактической медицины	4 часа	зачтено

Военно-спортивные игры, итоговая аттестация 4 часа зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета)

(организация, учреждение)

Итоговая работа на тему:

И.о. Ректор *И.В. Лихачева*

Секретарь *А.Е. Ламбарская*

Город Краснодар

Дата выдачи 09 ноября 2024 г.