

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕРМАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2»

662820, Красноярский край,
с. Ермаковское,
ул. Октябрьская, 53 А

тел. 8 (39138)2-11-40
e-mail: esosh2-1@mail.ru

Принята на заседании МС
Протокол № 62 от «11» 08 2024г.

Зам. директора по ВР
Михайлова /Ю.М. Михайлова/



Утверждаю
Директор школы
Михайлова /М.В. Тиунова/

Приказ № 0105-267 от «30» 08 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"ВОЛЕЙБОЛ"

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Автор - составитель
Попов Максим Анатольевич
Тренер-преподаватель

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена для работы в МБОУ «Ермаковская СШ №2» с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа "Спортивно-оздоровительная подготовка" (далее - общеразвивающая программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р,
- Устава МБОУ «Ермаковская СШ №2».

Согласно Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Концепции развития дополнительного образования детей содержание дополнительной образовательной программы ориентировано на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование общей культуры учащихся.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с разделом IV Концепции развития дополнительного образования детей и основана на:

- свободе выбора образовательных программ и режима их освоения;
- соответствии образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ;
- ориентации на личностные результаты образования.

Направленность (профиль) программы

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна и актуальность

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Спортивно-оздоровительная подготовка» основана на комплексном подходе при подготовке будущего спортсмена. Также новизной программы является то, что данная программа разработана на шестилетний срок.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия по ОФП создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, что соответствует запросу родителей (законных

представителей) на дополнительное образование детей и социальному заказу муниципального образования. Учащиеся получают удовлетворение от совместных занятий со сверстниками, участия в играх, эстафетах, выступлений в соревновательных мероприятиях, как итоге личных стремлений и групповой работы.

Отличительные особенности программы

1. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общеподготовительной подготовки.

Адресат программы

На данную программу зачисляются учащиеся от 12 до 15 лет желающие впоследствии выбрать вид спорта волейбол.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальную нагрузку.

Выбор возрастного периода от 12 до 15 лет обусловлен тем, что учащиеся, не проявившие желание в поступлении на дополнительную предпрофессиональную программу по выбранному виду спорта или не прошедшие отбор для поступления, могут заниматься в спортивно-оздоровительных группах по данной программе. Допускаются разновозрастные группы. Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности. Оптимальная наполняемость 10 человек.

Учебный год начинается 3 сентября и заканчивается 31 мая. Учебно- тренировочные занятия проводятся по учебному плану, рассчитанному на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях МБОУ "Ермаковская СШ№2".

Срок реализации программы и объем учебных часов

Данная программа рассчитана на 1 год, 144 ч. в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения

Программа реализуется в очной форме.

Режим занятий

Режим занятий соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14:

N Nп/п	Направленность объединения	Число заняти й в недел ю	Число и продолжительность занятий в день
Физкультурно-спортивная			
1.	Спортивно-оздоровительные группы в командно-игровых видах спорта	2	2 по 45 мин.

После 45 мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 5 мин.

для отдыха детей и проветривания помещений.

1.2. Цели и задачи программы

Целью дополнительной общеразвивающей программы является:

- формирование начальных знаний, умений и навыков по избранному виду спорта (волейбол).

Для достижения поставленной цели необходима реализация следующих **задач**:

- обеспечить удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- сформировать у обучающихся начальные знания о физической культуре и спорте, выбранном виде спорта;

- обеспечить формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- создать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья.

1.3. Содержание программы

Содержание данной программы определяется содержанием учебного курса: «волейбол», имеющего физкультурно-спортивную направленность рабочей программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	67	20	47	Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов) Промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов)
3	Специальная физическая подготовка	29	9	20	
4	Технико-тактическая подготовка	28	8	20	
5	Соревновательная подготовка	6	2	4	Результат соревнований
6	Контрольные испытания	4	-	4	Выполнение нормативов в рамках промежуточной и итоговой аттестации
Итого часов		144	49	95	

Содержание учебного плана программы

Теоретический подготовка для вида спорта волейбол

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития и формирования общей культуры человека.

История развития спорта в России.

История развития видов спорта в нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях в базовых видах спорта.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Общие представления об основных системах жизнеобеспечения человека. Сердечно-сосудистая и дыхательная система. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Здоровый образ жизни.

Понятие. Компоненты ЗОЖ. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики. Режим дня во время соревнований. Составление режима дня. Основы самоконтроля.

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма, виды и основы закаливания.

Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика вредных привычек.

Личностное развитие обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Социальные нормы, правила поведения, культура общения и взаимодействия в условиях занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Способность управления эмоциями. Взаимосвязь эмоционального состояния и мышечной работы. Основы саморегуляции.

Позитивные личностные качества: формирование в условиях занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Оборудование, инвентарь, спортивная одежда.

Инвентарь и оборудование для занятий согласно направленности занятий. Требования безопасности к местам проведения занятий и соревнований. Требования безопасности к оборудованию и инвентарю.

Спортивная одежда. Подготовка к занятию,

Спортивные игры

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в зале. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Специальная физическая подготовка.

Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;

Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), волейбола (приём, передача, подача, нападающий удар), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

Развитие гибкости

Развитие прыгучести.

Доказано, что 90-95% выигрыша очков в игре достигается в борьбе над сеткой (блок, нападение), поэтому прыжковая подготовленность волейболистов должна быть на высоком уровне. Существует каталог прыжковых упражнений, укрепляющих мышцы-разгибатели тазобедренного, коленного и сгибатели голеностопного суставов и программа прыжковых тренировок.

Упражнения

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.
3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).
5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.
6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
7. Бег с высоко поднятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко).
8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).
9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).
10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой,. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Технико-тактическая подготовка

Техника нападения

Перемещения и стойки. Действия без мяча. стартовая стойка, основная стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом. Передачи мяча сверху двумя руками; отскочившего от стены мяча; после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещения.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног: с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи: выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

1.4. Планируемые результаты

Формы подведения итогов.

Текущий контроль проводится два раза в год - в декабре и в марте каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются, педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. **Предполагаемый результат.**

Содержание программы направлено на освоение обучающимися личностных, метапредметных, предметных результатов.

Предметные результаты:

- знание истории по различным видам спорта;
- знание о физических качествах и правилах тестирования отдельных видов спорта;
- выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастными особенностями;
- владение тактико-техническими приемами выбранного вида спорта;
- знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях спортом и правил его предупреждения.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия по выбранному виду спорта индивидуально или с группой товарищей;
- умение проводить соревнования во дворе, в оздоровительном лагере;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Планируемые результаты.

№ п\п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия, по дороге домой; - правила дорожного движения; - историю возникновения и развития видов спорта, преподаваемых в школе; - ведущие спортсмены Отечественного и Мирового спорта; - значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила дорожного движения; - соблюдать правила техники безопасности; - составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки
2	Общая физическая подготовка	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи общей физической подготовки; - упрощённые правила спортивной игры (волейбол) и подвижных игр для развития техники бега, быстроты, выносливости, силы, гибкости. 	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации, ловкости, силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, гибкости; - играть по упрощённым правилам в волейбол и подвижные игры для развития техники волейбола, общей выносливости, быстроты.
3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных спортсменов; - цели и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять специальные упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, прыгучести, беговые упражнения.

4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	+	+	+
5.	Прыжок в длину с места (см)	155	115	100
6.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,8	11,2
9 лет				
1.	Бег 30м (сек)	5,4	7,0	7,1
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	23	21	19
4.	Прыжок в длину с места (см)	165	125	110
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	10,0	10,4
10 лет				
1.	Бег 30м (сек)	5,1	6,7	6,8
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	25	23	21
4.	Прыжок в длину с места (см)	175	130	120
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	9,9	10,2
11 лет				
1.	Бег 30м (сек)	5,0	6,5	6,6
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	5.50	6.10	6.50
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	28	25	23
4.	Прыжок в длину с места (см)	185	140	130
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	9,5	9,9
12 лет				
1.	Бег 60м (сек)	10,2	10,5	11,3
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	5.00	5.30
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	35	30	20
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	155	135
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	12	7
6.	Челночный бег 4x9 м (сек)	10,2	10,7	11,3
13 лет				
1.	Бег 60м (сек)	9,8	10,2	11,1
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	10	6	3
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	40	35	25
5.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	145
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	10
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	10,0	10,5	11,5
14 лет				
1.	Бег 60м (сек)	9,4	10,0	10,8
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	9.30	10.15	11.15
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	11	7	4
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5
5.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	45	40	35
6.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	150
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	9,8	10,3	10,8
15 лет				
1.	Бег 60м (сек)	9,0	9,7	10,5
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	9.00	9.45	10.30
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	12	8	5
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	5
5.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	48	43	38
6.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	165
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	9,6	10,1	10,6
16 лет				

1.	Бег 60м (сек)	8,5	9,2	10,0
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	8.20	9.20	9.45
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	13	11	6
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	6
5.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	50	45	40
6.	Прыжок в длину с места (см)	210	200	180
7.	Челночный бег 4х9 м (сек)	9,4	9,9	10,4
17 лет и старше				
1.	Бег 100м (сек)	14,1	14,5	15,2
2.	Бег 3000 м (мин, сек)	12.30	13.15	14.45
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	8
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
5.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	53	48	43
6.	Прыжок в длину с места (см)	225	215	195
7.	Челночный бег 4х9 м (сек)	9,2	9,6	10,1

Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительной группы обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат		
		высокий	выше среднего	средний
7-8 лет				
1.	Бег 30м (сек)	5,8	7,5	7,6
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	11,5	6	-2
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	+	+	+
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	110	90
6.	Челночный бег 3х10 м (сек)	10,2	11,3	11,7
9 лет				
1.	Бег 30м (сек)	5,6	7,2	7,3
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	28	26	24
4.	Прыжок в длину с места (см)	155	125	100
5.	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,7	10,7	11,2
10 лет				
1.	Бег 30м (сек)	5,3	6,9	7,0
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	30	28	26
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	135	110
5.	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,3	10,3	10,8
11 лет				
1.	Бег 30м (сек)	5,2	6,5	6,6
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	6.10	6.30	6.50
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	33	30	28
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	140	120
5.	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,1	10,0	10,4
12 лет				
1.	Бег 60м (сек)	10,3	11,0	11,5
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	5.00	5.30	6.00
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	30	20	15
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	8	3
6.	Челночный бег 4х9 м (сек)	10,5	11,0	11,7

13 лет				
1.	Бег 60м (сек)	10,0	10,7	11,3
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	14	11	8
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	35	30	20
5.	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	10	5
7.	Челночный бег 4х9 м (сек)	10,3	10,7	11,5
14 лет				
1.	Бег 60м (сек)	9,8	10,4	11,2
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	12.40	13.50
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	16	13	9
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	38	33	25
5.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	12	8
7.	Челночный бег 4х9 м (сек)	10,1	10,5	11,3
15 лет				
1.	Бег 60м (сек)	9,7	10,4	10,8
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	10.50	12.30	13.20
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	15	10
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	38	33	25
5.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	156
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	19	13	9
7.	Челночный бег 4х9 м (сек)	10,0	10,4	11,2
16 лет				
1.	Бег 60м (сек)	9,4	10,0	10,5
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	10.00	11.20	12.05
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	20	15	13
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	40	35	26
5.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	10
7.	Челночный бег 4х9 м (сек)	9,8	10,2	11,0
17 лет и старше				
1.	Бег 100м (сек)	16,3	17,1	18,1
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	10.10	11.10	12.10
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	24	20	13
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	41	36	30
5.	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	10
7.	Челночный бег 4х9 м (сек)	9,7	10,1	10,8

+ без учета

Оценка качества реализации программы

Контрольные мероприятия и соревнования

Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях подготовленности обучающихся состязания играют разную роль в их подготовке.

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня физической подготовленности обучающихся.

Основная оценка качества реализации программы

1 Промежуточная аттестация обучающихся (при переводе на следующий тренировочный год):

- промежуточное тестирование (базовые двигательные тесты);
- участие обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. Итоговая аттестация обучающихся (при окончании образовательной программы):

- тестирование (результаты базовых двигательных тестов);

- теоретическое тестирование;

- результативность участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты промежуточной аттестации освоения общеразвивающей программы используются для принятия решения о переводе обучающихся на следующий уровень дополнительного образования.

***Рекомендации.**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением «О текущем контроле и итоговой аттестации» в апреле – мае.

Оценка уровня физической подготовленности определяется по результату комплексного тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих обучение по Программе.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающихся, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым.

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

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же специалисты.

4. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки.

6. Обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения их результатов.

2.4. Методические материалы

Организационно-методические рекомендации проведения учебно-тренировочных занятий.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и

отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся в очной форме, при объявлении санитарно-неблагополучной обстановки – занятия проводятся в дистанционной форме посредством сайта учреждения, системой доступных мессенджеров.

При проведении занятий используются словесный, наглядный практический, игровой методы обучения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, тренер-преподаватель должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей. Важным условием успешной работы педагога является грамотное планирование учебного материала. От правильного планирования и определения соотношения времени на различные разделы программы зависит качество всего учебно-воспитательного процесса. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей.

Формы организации учебного занятия: тренировка, игра, соревнование, эстафета, беседа, встреча с интересными людьми, открытое занятие.

Используемые педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Структура построения спортивной тренировки

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Вводная часть служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брус).

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части - классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гириями, упражнения со штангой и другими отягощениями,

упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном, бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами заключительной части является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части - бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями.

К заключительной части можно отнести и некоторые гигиенические процедуры: умывание, душ, массаж.

Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Существуют определённые требования к выполнению тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

- . Делать общую и специальную разминку в течение 15-20 мин.
- . Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.
- . Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
- . Не выполнять без разрешения тренера контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
- . Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
- . Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером.
- . Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.
- . Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
- . Регулярно проходить медицинское обследование.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера наука побеждать.- Москва: АСТРЕЛЬ, 2003 г.
3. Справочник работника физической культуры и спорта.- Москва: Советский спорт, 2002г.
4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта.-Москва: АСАДЕМА, 2003г.
5. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт, наука и практика».- Краснодар: Автограф, 2016-2021 года.
6. Методический журнал «Физическая культура в школе».- Москва: Школа Пресс с 1995-2020 г.г.
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
9. Аглиуллина Р.Ф., Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.- РМЦ ДОД Красноярского края, 2021 г.
10. Матвеев А.П. Рекомендации по развитию основных физических качеств.: Москва: Просвещение. 2015 год.
11. Волков Л.В. Система управления развитием основных физических качеств обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом. Автореферат д.п.н. Москва, 2015 год.
- 12.

13. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998

Список литературы, рекомендованной родителям и детям

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-Москва: ФК и С, 1998г.
Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - Москва: Советский спорт, 2009 г.
2. Коллектив авторов. Подвижные игры. Учебное пособие. Академ – пресс. Москва, 2008 год.