**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня, разработана на основании:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от (№ 273-ФЗ от 29.12.12);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);

Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Устава Токсовского ЦО;

Положения о дополнительных общеразвивающих программах.

Занятия баскетболом, футболом и другими спортивными играми способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости и т.д., вырабатывают сильный характер, являются лучшим средством проведения досуга. Разные спортивные игры способствуют развитию разных групп мышц и разных черт характера, требуют разного темперамента. Научившись играть в разные игры, ребенок получает всестороннее развитие, лучше прочувствует особенности каждой игры и сможет осознанно выбрать ту из них, которая в наибольшей степени отвечает его характеру и темпераменту. Ребенок, умеющий играть во многие спортивные игры, пользуется большим уважением и авторитетом среди сверстников, и ему легче найти свое место в коллективе. Волейбол в нашей стране считается народной игрой. Его любят за простоту и зрелищность, доступность, а главное, за способность увлечь и влюбить в себя любого человека. Игра в волейбол закаляет волю, вырабатывает настойчивость, целеустремленность, способность быстро принимать решения.

Актуальность данной программы в том, что она реализует потребности детей в двигательной активности, помогает сбалансировать развитие детей, увлеченно занимающихся малоподвижными видами интеллектуальной и творческой деятельности, закладывает основы знаний и умений организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы заключается в комплексном подходе к спортивному развитию - физическое развитие ребенка, обучение его правилам и технике игры, навыкам взаимодействия в команде.

Основной принцип работы детского объединения по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Основной деятельностью в учебно-тренировочных группах является технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Отличительной особенностью данной программы является интенсивное включение большого количества детей в активную игровую деятельность.

Детям предоставляется возможность проявить свои способности, уметь разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным. Не менее важен социальный аспект данной программы, так как ребенок, по словам П. Ф. Лесгафта, всегда является зеркалом среды, где он воспитывается. Для реализации данной программы на первых занятиях по обучению проводится оценка физической подготовленности каждого ребенка. Это позволяет учитывать его индивидуальные способности и решить проблему личностно-ориентированной модели воспитания.

Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе и в доступной для ребят форме. Исходя из поставленных задач, диагностики детей и своих возможностей педагог подбирает специальные задания и упражнения, подходящие для данной группы детей (в соответствии с их возрастом и физической подготовкой). Это позволяет сделать спортивные и подвижные игры средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

### Цель программы: включение детей в спортивную деятельность, развивающую их личностные качества, физическую активность, здоровье и выносливость.

**Задачи:**

***Обучающие***

- изучение правил игры в волейбол;

- изучение и закрепление основ техники игры;

- обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;

- овладение методикой проведения общих физических упражнений;

- овладение методикой судейства игр и соревнований по волейболу.

***Развивающие***

- повышение общей физической выносливости;

- развитие общих и специальных физических способностей;

- совершенствование игрового навыка, тактического мышления;

***Воспитательные***

- привитие интереса к волейболу и к занятиям спортом в целом;

- воспитание морально-волевых качеств: целеустремлённости, самообладанию, мужеству;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- формировать умения выполнять коллективные действия.

**Сроки реализации и адресат программы:**

Программа ориентирована на детей 13-17 лет, без специальной подготовки. Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Организационно-педагогические условия**

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – 15 человек (13-15 лет)

2 год обучения – 12-15 человек (16-17 лет)

**Режим занятий**

Занятия проводятся:

2 раза в неделю, с нагрузкой по 1 часу *на 1-ом году обучения* (36 недель, 72 часа в год),

2 раза в неделю по 1 часу *на 2-ом году обучения* (36 недель, 72 часа в год).

**Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:**

- групповая

- подгрупповая

- индивидуально-групповая

**Формы занятий:**

- учебное (теоретическое) занятие

- практическое занятие по отработке упражнений

- тренировка,

- игра,

- соревнование

**Ожидаемый результат и способы их проверки**

По итогам обучения по программе обучающиеся

***Должны знать***:

1. состояние и развитие волейбола в России;
2. правила техники безопасности;
3. правила игры в волейбол;
4. терминологию волейбола.

***Должны уметь:***

1. выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
2. анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. обладать тактикой нападения и защиты;
4. судить соревнования по волейболу.

***Должны иметь навыки:***

1. владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча;
2. применять индивидуальные действия как в нападении, так и в защите;
3. самостоятельно применять все виды перемещения.

**Система оценки результатов**

**Предметная диагностика проводится в форме:**

- опросов; зачетов;

- специальных упражнений и заданий;

- тестов.

**Формы оценки результативности**

- результаты анкетирования в начале (стартовый контроль), в середине (промежуточный контроль) и в конце учебного года (итоговый контроль);

- результаты контрольных тестов (теория и практика) в начале (стартовый контроль), в середине (промежуточный контроль) и в конце учебного года (итоговый контроль);

в) анализ фотолетописи, видеоматериалов;

г) соревнования среди учащихся, показательные выступления;

д) таблицы и результаты соревнований.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1-го года обучения.

Итоговая аттестация – по завершению периода обучения по программе (окончание 2-го года обучения).

Промежуточная аттестация: контрольные нормативы ОФП и СФП (приложение №1).

Итоговая аттестация: выполнение контрольных нормативов по технике игры, нормативов по ОФП и СФП, теоретический опрос (приложение №2).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Формы текущего контроля и аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика**  |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 2 | Правила игры в волейбол. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 12 | 2 | 10 | Тесты |
| 4 | Техническая подготовка. | 25 | 2 | 23 | Тесты |
| 5 | Тактическая и техническая подготовка. | 20 | 2 | 18 | Беседа |
| 6 | Игровая практика. | 7 | 2 | 5 | Соревнования |
| 7 | Контрольные игры и соревнования. | 3 | 1 | 2 | Тесты, соревнования |
| 8 | Контрольные испытания. | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 9 | Итоговое занятие. | 1 | 1 |  | Беседа |
|  | **Итого:** | **72** | **13** | **59** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. **Вводное занятие**

Теория – Знакомство, беседа об охране труда и правилах поведения в спортивном зале. Беседа - Физическая культура и спорт в России.

Краткий исторический очерк развития волейбола.

Краткий очерк развития волейбола в России.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

1. **Правила игры в волейбол**

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Расстановка игроков по зонам, переход игроков.

Практика – Разминка. Упражнения на развитие физических качеств. Эстафеты.

1. **Общая физическая подготовка.**

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Практика – Разминка. Упражнения на развитие физических качеств. Круговая тренировка. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

1. **Техническая подготовка**

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Практика – ОФП. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием и передача двумя руками сверху, снизу на месте, подача мяча. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

1. **Тактическая и техническая подготовка.**

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Практика - тактика обороны и защиты, продвижение по площадке.

1. **Игровая практика.**

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Практика – Применение изученных навыков в тренировочных играх.

1. **Контрольные игры и соревнования.**

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Практика – Общая физическая подготовка. Учебно – тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам.

1. **Контрольные испытания.**

Теория – Инструктаж по технике безопасности при выполнении тестовых заданий.

Практика – Разминка. Выполнение тестовых и контрольных испытаний.

1. **Итоговое занятие.**

Теория – Подведение итогов – результаты технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Перевод обучающихся по результатам тестирования в группу следующего уровня.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Формы текущего контроля и аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика**  |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 2 | Правила игры в волейбол. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. | 29 | 2 | 27 | Тесты |
| 4 | Основы техники и тактики игры. | 29 | 2 | 27 | Тесты |
| 5 | Контрольные игры и соревнования. | 4 | 1 | 3 | Тесты, соревнования |
| 6 | Контрольные испытания. | 3 | 1 | 2 | Тесты |
| 7 | Экскурсии, посещение соревнований. | 4 | 1 | 3 | Соревнования |
| 8 | Итоговое занятие. | 1 | 1 |  | Беседа |
|  | **Итого:** | **72** | **10** | **62** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**1. Вводное занятие**

Теория – Знакомство, беседа об охране труда и правилах поведения в спортивном зале. Беседа - Физическая культура и спорт в России.

Краткий исторический очерк развития волейбола.

Краткий очерк развития волейбола в России.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

**2. Правила игры в волейбол**

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Расстановка игроков по зонам, переход игроков.

Практика – Разминка. Упражнения на развитие физических качеств. Эстафеты.

**3. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Практика – Разминка. Упражнения на развитие физических качеств. Круговая тренировка. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

**4. Основы техники и тактики игры.**

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Практика – Общая физическая подготовка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

**5. Контрольные игры и соревнования.**

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Практика – Общая физическая подготовка. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

**6. Контрольные испытания.**

Теория – Инструктаж по технике безопасности при выполнении тестовых заданий.

Практика – Разминка. Выполнение тестовых и контрольных испытаний.

**7. Экскурсии и посещение соревнований.**

Теория – Инструктаж по технике безопасности при посещении соревнований и экскурсий.

Практика – Просмотр и разбор соревнований сборных команд по волейболу.

**8. Итоговое занятие.**

Теория – Подведение итогов – результаты технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Перевод обучающихся по результатам тестирования в группу следующего уровня.

**Оценочные и методические материалы**

**Предметная диагностика проводится в форме:**

1. Опросов, зачетов.
2. Специальных упражнений и заданий;
3. Тестов.

**Формы оценки результативности**

1. Результаты контрольных тестов в начале и в конце учебного года.
2. Соревнования среди участников программы, показательные выступления.
3. Таблицы и результаты соревнований.

Данные материалы находятся в приложении.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее спортивное оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная —2 штуки.

2. Стойки волейбольные —2 штуки.

3. Гимнастическая стенка — 6—8 пролетов.

4. Гимнастические скамейки — 3—4 штуки.

5. Гимнастические маты —3 штуки.

6. Скакалки — 20 штук.

7. Мяч и набивные (масса 1 кг) —25 штук.

8. Резиновые амортизаторы — 25 штук.

9. Гантели различной массы — 20 штук.

10. Мячи волейбольные —30 штук, (для мини-волейбола) —20 штук.

11. Туристическое снаряжение для походов - на 15—20 человек.

13. Макет площадки с фишками —2 комплекта.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Форма занятий | Дидактический материал | Формыподведения итогов | Техническое оснащение |
| 1. | Основы знаний.1. История волейбола, правила игры по волейболу2. Техника безопасности | Теоретичес-кое занятие | Методическая литература, иллюстрации, фотографии. | -- | Хорошо освещенное, проветриваемое помещ. |
| 2. | 1. Освоение техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. | Практические занятия | Методическая литература, иллюстрированные книги, фотографии, журналы, методические пособия по ФК, спортивным и подвижным играм. | Анализ полученных данных в результате тестирования.Соревнования по волейболу. | Хорошо освещенный, проветриваемый спортивный зал, мячи, скакалки, спортивный инвентарь. |
| 3. | Освоение техники приема и передач мяча сверху и снизу. | Практические занятия | Методическая литература, иллюстрированные книги, фотографии, журналы, методические пособия по ФК, спортивным и подвижным играм. | Анализ полученных данных в результате тестирования.Соревнования по волейболу. | Хорошо освещенный, проветриваемый спортивный зал, мячи, скакалки, спортивный инвентарь |
| 4. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Практические занятия | Методическая литература, иллюстрированные книги, фотографии, журналы, методические пособия по ФК, спортивным и подвижным играм. | Анализ полученных данных в результате тестирования.Соревнования по волейболу. | Хорошо освещенный, проветриваемый спортивный зал, мячи, скакалки, спортивный инвентарь |
| 5. | Освоение техники верхней и нижней прямой подачи. | Практические занятия | Методическая литература, иллюстрированные книги, фотографии, журналы, методические пособия по ФК, спортивным и подвижным играм. | Анализ полученных данных в результате тестирования.Соревнования по волейболу. | Хорошо освещенный, проветриваемый спортивный зал, мячи, скакалки, спортивный инвентарь |
| 6. | Освоение техники прямого нападающего удара. | Практические занятия | Методическая литература, иллюстрированные книги, фотографии, журналы, методические пособия по ФК, спортивным и подвижным играм. | Анализ полученных данных в результате тестирования.Соревнования по волейболу. | Хорошо освещенный, проветриваемый спортивный зал, мячи, скакалки, спортивный инвентарь |
| 7. | Освоение техники тактики игры в волейбол. | Практические занятия | Методическая литература, иллюстрированные книги, фотографии, журналы, методические пособия по ФК, спортивным и подвижным играм. | Анализ полученных данных в результате тестирования.Соревнования по волейболу. | Хорошо освещенный, проветриваемый спортивный зал, мячи, скакалки, спортивный инвентарь |
| 8. | Развитие физических качеств | Тестирование | Сводная таблица уровня ФП | Анализ полученных результатов | Спортивный зал, игровые площадки |
| 9. | Игра в волейбол. | Игровая форма | - | Выступления на соревнованиях |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

***Список литературы для педагогов:***

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001  (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с
4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с
5. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл.
6. Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. – Москва: ВФВ, 2011. – 20 с.
7. Методический сборник №12. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.Н.Бабакина. – Москва: ВФВ, 2012. – 32 с., илл.

***Список литературы для учащихся и их родителей:***

1. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974.

***Интернет-ресурсы:***

Волейбольный интернет-портал [www.volley4all.net/](http://www.volley4all.net/)

Приложение №1

АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, Имя | Дата | Среднее арифметический балл | Вывод аттестационной комиссии |
|  |  |  |  |
| Нормативы |
| Верхняя передача | Нижняя передача | Нижняя подача | Прыжки на скакалке за 1минуту |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **Уровень** |
| **Высокий 3 балла** | **Средний 2 балла** | **Низкий 1 балл** |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| **Верхняя передача** | 18 | 16 | 16 | 14 | 14 | 12 |
| **Нижняя передача** | 16 | 14 | 14 | 12 | 12 | 10 |
| **Нижняя подача мяча** | 8 из 10 | 7 из 10 | 7 из 10 | 6 из 10 | 6 из 10 | 5 из 10 |
| **Прыжки на скакалке за 1минуту** | 90 | 100 | 80 | 90 | 70 | 80 |

Вычисляется среднее арифметическое число и определяется уровень подготовленности учащихся. Если у учащихся: от 3 до 2.75 высокий уровень подготовки, от 2 до 2.5 средний уровень подготовки, менее 2 низкий уровень подготовки.

Приложение №2

АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, Имя | Дата | Среднее арифметический балл | Вывод аттестационной комиссии |
|  |  |  |  |
| Нормативы |
| Верхняя передача | Нижняя передача | Подача | Нападающий удар |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **Уровень** |
| **Высокий 3 балла** | **Средний 2 балла** | **Низкий 1 балл** |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| **Верхняя передача** | 24 | 22 | 22 | 20 | 20 | 18 |
| **Нижняя передача** | 18 | 16 | 16 | 14 | 14 | 12 |
| **Верхняя подача мяча** | 8 из 10 | 7 из 10 | 7 из 10 | 6 из 10 | 6 из 10 | 5 из 10 |
| **Нападающий удар** | 8 из 10 | 7 из 10 | 7 из 10 | 6 из 10 | 6 из 10 | 5 из 10 |

Вычисляется среднее арифметическое число и определяется уровень подготовленности учащихся. Если у учащихся: от 3 до 2.75 высокий уровень подготовки, от 2 до 2.5 средний уровень подготовки, менее 2 низкий уровень подготовки.

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано: Заместитель директор МОУ «СОШ «ТЦО» по дополнительному образованию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ФИО/  | Утверждаю: Директор МОУ «СОШ «ТЦО»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ФИО/  |

**Календарный учебный график**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Волейбол» на 2020-2021 учебный год**

Данный календарный учебный график составлен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН.2.4.4.3172-14 и определяет режим занятий обучающихся детского объединения «Волейбол» ТЦО:

 - Занятия проводятся по утвержденному директором ТЦО расписанию.

- Занятие состоит из 1 учебного часа. Учебный час составляет для обучающихся школьного возраста – 45 мин.

- Продолжительность учебной недели: 2 занятия;

- Между занятиями в школе и занятиями в детском объединении ТЦО предусматривается перерыв для отдыха не менее 40 минут.

- Во время осенних и весенних каникул в ТЦО в соответствии с п.11 ч.1. ст.34 ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ допускается:

- свободное посещение обучающимися занятий детском объединения «Волейбол»,

- временное изменение расписания, места и формы проведения занятий (экскурсии, культпоходы, досуговые мероприятия, занятия на свежем воздухе и т. п.).

**Количество часов по программе:** 72 часа

**Количество занятий в неделю:** 2

**Количество обучающихся в группе:** 15 человек (для 1-го года обучения)

**Аттестация:** промежуточная - декабрь 2020

Итоговая: май 2022

**Каникулы:** зимние, согласно праздничным выходным

**Праздничные дни:** согласно календарю и УП

**Продолжительность учебного года:** 01.09.20-31.05.21, 36 недель

