

Рассмотрено  
на заседании управляющего совета  
МБОУ СОШ № 115  
протокол № 15 от 26.03.2016  
Председатель Жура

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 115  
/Е.Г. Комиссарова  
Приказ № 122 от «29» 04 2016 г.



**ПРОЕКТ**  
**«СПОРТИВНЫЙ КЛАСС (ВОЛЕЙБОЛ)»**  
на 2016 - 2021 гг.

Красноярск, 2016

## Оглавление

1.	Аннотация проекта	3
2.	Паспорт проекта	4
3.	Цель проекта	5
4.	Задачи проекта	5
5.	Сроки и этапы реализации проекта	7
6.	Обобщенная характеристика основных мероприятий проекта	9
7.	Ресурсное обеспечение проекта	10
8.	Оценка эффективности реализации проекта	10
	Приложение №1. Контрольные нормативы по физической подготовке	12
	Приложение №2. Вопросы по теоретической подготовке	13

## 1. Аннотация проекта

Волейбол – одна из самых популярных игр в нашей стране и в мире. Проект направлен на: формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и физической подготовленности; целостное развитие физических и психических качеств; творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Для данного проекта характерна разнообразная двигательная активность, а именно: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски; многообразие движений способствует улучшению обмена веществ, улучшению деятельности всех систем организма, формирует координацию.

В процессе освоения проекта, у учащихся формируется целостное представление о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Проект учитывает обще педагогические, психофизические и дидактические принципы, являющиеся, в свою очередь, основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам, этапам обучения. Ее актуальность в том, что содержанием деятельности является социально-признанная поощряемая деятельность и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения учащимся создаются все условия для овладения различными способами технологической и тактической подготовки, средствами повышения своей функциональной подготовленности, формами и видами контроля и самоконтроля, методами организации учебного занятия, а также самостоятельными занятиями в плане общей подготовки.

Проект составлен относительно трех основных направлений образовательной деятельности: оздоровительной направленности, предметно-прикладной (практические действия, прикладные навыки) и теоретико-методической направленности.

## 2. Паспорт проекта

<b>Ответственный исполнитель проекта</b>	Пашкова Наталья Владимировна, руководитель структурного подразделения ФСК «Факел»
<b>Участники проекта</b>	Обучающиеся; педагогические работники; родители (законные представители); социальные партнеры
<b>Цель проекта</b>	Объединение усилий педагогических и высококвалифицированных тренерско-преподавательских кадров, медицинских работников, родителей, представителей общественных организаций на создание условий для осуществления спортивной подготовки одарённых, перспективных обучающихся путем рационального сочетания образовательного и учебно-тренировочного процессов.
<b>Задачи проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение среды ОУ, обеспечивающей рациональное сочетание образовательного и учебно-тренировочного процессов: наличие спортивно-оздоровительной инфраструктуры, позволяющей осуществлять спортивную подготовку одаренных учащихся, внедрение здоровьесберегающих технологий, обеспечение двигательной активности обучающихся, пропаганда и популяризация занятий спортом, повышение уровня культуры здоровья обучающихся;</li> <li>2. Интеграция усилий социальных партнеров в вопросах создания условий для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса;</li> <li>3. Системный мониторинг здоровья школьников;</li> <li>4. Организация работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, формированию мотивации занятий спортом высоких достижений;</li> <li>5. Системная работа по повышению квалификации педагогического коллектива по тематике проекта;</li> <li>6. Создание условий для рационального сочетания обучения с углубленным учебно-тренировочным процессом, углубленной диагностикой здоровья и образа жизни обучающихся специализированных классов; разработка рекомендаций по построению индивидуальных образовательных и оздоровительных маршрутов, социальная защита и помощь;</li> <li>7. Систематизация и упорядоченность деятельности ОУ по построению здоровьесберегающей образовательной среды: разработка и реализация программы сохранения и укрепления здоровья учащихся специализированных классов с углубленным учебно-тренировочным процессом на основе мониторинга, включающего проведение диспансерного обследования не реже двух раз в год, проведение дополнительных медицинских осмотров перед стартами, после болезни и травм, ведение паспорта здоровья;</li> <li>8. Подготовка специалистов и педагогического коллектива, обеспечение и координация деятельности и взаимодействия, обобщение и представление опыта.</li> </ol>
<b>Целевые индикаторы и показатели проекта</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– доля обучающихся, занимающихся в спортивном классе;</li> <li>– % качества знаний обучающихся по физической культуре спортивного класса;</li> <li>– % участия обучающихся спортивного класса в Краевых, городских, районных спортивно-массовых мероприятиях;</li> <li>– уровень обеспеченности спортивным оборудованием, инвентарем;</li> <li>– доля педагогов, прошедших повышение квалификации и (или) переподготовку в рамках реализации проекта.</li> </ul>

<b>Этапы и сроки реализации проекта</b>	1 этап – подготовительно-организационный (апрель-сентябрь 2015 год) 2 этап – основной содержательный (начиная с сентября 2015 года) 3 этап – контрольно-обобщающий / рефлексивный (ежегодно)
<b>Ожидаемые результаты реализации проекта</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– доля обучающихся, занимающихся в спортивном классе составит не менее 25% от общего числа, детей 1 классов;</li> <li>– качество знаний обучающихся по физической культуре спортивного класса достигнет 80-90%;</li> <li>– 90% обучающихся спортивного класса участники Краевых, городских, районных спортивно-массовых мероприятиях;</li> <li>– уровень обеспеченности спортивным оборудованием, инвентарем – 100%;</li> <li>– доля педагогов, прошедших повышение квалификации и (или) переподготовку в рамках реализации проекта - 100%;</li> <li>– ежегодный мониторинг здоровья школьников, показывает снижение заболеваемости;</li> <li>– создана внутренняя среда ОУ, обеспечивающая интеграцию образовательного и учебно-тренировочного процессов: наличие общей и спортивно-оздоровительной инфраструктуры, внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий, построение научно обоснованного режима, обеспечение двигательной активности обучающихся, повышение уровня культуры здоровья обучающихся;</li> <li>– деятельность ОУ по построению здоровьесберегающей образовательной среды упорядочена и состоит из: разработки и реализации программы сохранения и укрепления здоровья учащихся специализированных классов с углубленным учебно-тренировочным процессом на основе мониторинга, включающего проведение диспансерного обследования не реже двух раз в год, проведение дополнительных медицинских осмотров перед стартами, после болезни и травм, ведение паспорта здоровья.</li> </ul>
<b>Финансирование проекта</b>	Бюджет, спонсорская помощь

### 3. Цель проекта

Объединение усилий педагогических и высококвалифицированных тренерско-преподавательских кадров, медицинских работников, родителей, представителей общественных организаций на создание условий для осуществления спортивной подготовки одарённых, перспективных обучающихся путем рационального сочетания образовательного и учебно-тренировочного процессов.

### 4. Задачи проекта

1. Построение среды ОУ, обеспечивающей рациональное сочетание образовательного и учебно-тренировочного процессов: наличие спортивно-оздоровительной инфраструктуры, позволяющей осуществлять спортивную подготовку одаренных учащихся, внедрение здоровьесберегающих технологий, обеспечение двигательной активности обучающихся, пропаганда и популяризация занятий спортом, повышение уровня культуры здоровья обучающихся;

2. Интеграция усилий социальных партнеров в вопросах создания условий для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса;

3. Системный мониторинг здоровья школьников;

4. Организация работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, формированию мотивации занятий спортом высоких достижений;

5. Системная работа по повышению квалификации педагогического коллектива по тематике проекта;

6. Создание условий для рационального сочетания обучения с углубленным учебно-тренировочным процессом, углубленной диагностикой здоровья и образа жизни обучающихся специализированных классов; разработка рекомендаций по построению индивидуальных образовательных и оздоровительных маршрутов, социальная защита и помощь;

7. Систематизация и упорядоченность деятельности ОУ по построению здоровьесберегающей образовательной среды: разработка и реализация программы сохранения и укрепления здоровья учащихся специализированных классов с углубленным учебно-тренировочным процессом на основе мониторинга, включающего проведение диспансерного обследования не реже двух раз в год, проведение дополнительных медицинских осмотров перед стартами, после болезни и травм, ведение паспорта здоровья;

8. Подготовка специалистов и педагогического коллектива, обеспечение и координация деятельности и взаимодействия, обобщение и представление опыта.

## 5. Сроки и этапы реализации проекта

Этапы проекта	Сроки проекта	Содержание этапа	Прогнозируемые результаты
I этап. Подготовительно-организационный	Апрель-сентябрь 2015г.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка и утверждение проекта;</li> <li>2. Мониторинг детей, поступающих в 1 класс (посещение ДОУ м-р «Солнечный»);</li> <li>3. Выступление на родительском собрании будущих первоклассников (представление проекта);</li> <li>4. Отборочные соревнования для детей, желающих обучаться в специализированном классе. Диагностика состояния здоровья детей, их физической подготовленности;</li> <li>5. Формирование списков детей, рекомендованных к зачислению в специализированный класс.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В школе действует проект «Специализированный класс (волейбол)»;</li> <li>2. Родители будущих первоклассников м-р Солнечный получили информацию о создании в МБОУ СШ № 115 специализированного класса и получили возможность принять участие в отборочных соревнованиях;</li> <li>3. Протокол родительского собрания будущих первоклассников;</li> <li>4. Протоколы отборочных соревнований, с результатами участников в общей физической подготовке;</li> <li>5. Сформирован список.</li> </ol>
II этап. Основной содержательный	Начиная с сентября 2015г.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг физического развития обучающихся в соответствии с нормативами;</li> <li>2. Организация работы группы продлённого дня, питания детей специализированного класса, согласно расписания учебно-тренировочных занятий;</li> <li>3. Проведение учебно-тренировочных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, согласно расписанию;</li> <li>4. Проведение спортивных занятий в каникулярное время;</li> <li>5. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий для детей специализированного класса в режиме работы пришкольного лагеря во время летней оздоровительной программы;</li> <li>6. Организация поездки, детей специализированного класса на учебно-тренировочные сборы в загородные лагеря;</li> <li>7. Проведение спортивно – массовых мероприятий и соревнований;</li> <li>8. Участие в районных и городских соревнованиях и</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Протоколы сдачи нормативов (понимание начального уровня обучающихся, промежуточные и итоговые результаты);</li> <li>2. Занятость учащихся во внеурочное время;</li> <li>3. Расписание работы спортивных секций на учебный год;</li> <li>4. Занятость учащихся в каникулярное время;</li> <li>5. Организация учебно-тренировочных занятий с детьми специализированного класса в режиме работы пришкольного лагеря во время летней оздоровительной программы;</li> <li>6. Поездка детей в ЗСДОЛ «Сосновый бор» и «Взлёт» на учебно-тренировочные сборы;</li> <li>7. Повышение заинтересованности и активности учащихся во время занятий;</li> <li>8. Фотоотчеты, грамоты, призы;</li> <li>9. Спортивный инвентарь, спортивные залы.</li> </ol>

		<p>спортивно-массовых мероприятиях организованных ДЮСШ по волейболу;</p> <p>9. Приобретение спортивного инвентаря, ремонт спортивных сооружений.</p>	
<p>III этап. Контроль но- обобщаю- щий</p>	<p>Ежегодно</p>	<p>1. Освещение реализации проекта на школьном сайте и на информационных стендах;</p> <p>2. Выставка спортивных достижений спортсменов школы в школьном музее;</p> <p>3. Обобщение и распространение опыта работы по реализации проекта среди образовательных учреждений города, среди участников воспитательно – образовательного процесса;</p> <p>4. Подведение итогов реализации проекта</p>	<p>1. Фотоотчеты, заметки о участии детей в соревнованиях, праздниках на сайте школы и информационных стендах;</p> <p>2. Фотоотчеты, кубки, грамоты в музее школы;</p> <p>3. Участие во Всероссийских, Краевых, Муниципальных конкурсах, публикации на школьном сайте, интернет-сообществах</p> <p>4. Сравнительный мониторинг состояния здоровья обучающихся.</p>



## 6. Обобщенная характеристика основных мероприятий проекта

Основными формами реализации проекта являются: теоретические, практические занятия, подвижные игры, спортивные игры, участие в соревнованиях, творческих конкурсах, профилактические и оздоровительные мероприятия.

№ п/п	Год, сроки проведения	Наименование мероприятия	Участники	Ответственный
1.	Сентябрь 2015	Совещание руководства общеобразовательной, спортивной школ и тренеров по волейболу по вопросам совместной реализации проекта	Директор МБОУ СШ №115, Заместитель директора по работе начальной школы, Директор ДЮСШ, тренеры ДЮСШ	Руководитель ФСК «Факел»
2.	Ежегодно сентябрь-май	Соревнования в рамках Малой спартакиады школы № 115 (школьный уровень)	Учащиеся начальной школы МБОУ СШ №115	Учителя физической культуры, инструкторы ФК, тренеры ДЮСШ по волейболу
3.	Ежегодно по плану	Участие в соревнованиях по ОФП, пионерболу, волейболу, лёгкой атлетике (окружной, районный и городской уровни)	Учащиеся МБОУ СШ № 115	Учителя физической культуры, инструкторы ФК, тренеры ДЮСШ по волейболу
4.	Ежегодно	Участие в семинарах по вопросам организации работы специализированных классов в общеобразовательных школах	Инструкторы ФК, тренеры ДЮС по волейболу	Руководитель ФСК «Факел»
5.	Ежегодно	Посещение открытых уроков, занятий в специализированных классах общеобразовательных школах	Инструкторы ФК, тренеры ДЮС по волейболу	Руководитель ФСК «Факел»
6.	Ежегодно	Проведение открытых уроков, занятий в рамках дня открытых дверей школы	Учителя физической культуры, инструкторы ФК	Руководитель ФСК «Факел»
7.	1 раз в 3 года	Повышение квалификации и (или) переподготовка педагогов в рамках реализации проекта	Инструкторы ФК, тренеры ДЮС по волейболу	Руководитель ФСК «Факел»

## 7. Ресурсное обеспечение проекта

### Материально-технические ресурсы

1. Большой спортивный зал (24x12м), малый спортивный зал (10x6м), танцевальный зал (7мx7м), оснащение для занятий игровыми видами спорта на 100%, для занятий гимнастикой 100%, для занятий лёгкой атлетикой 100%.

2. Спортивный инвентарь для занятий не только учащихся школы, но и для жителей микрорайона.

3. Занятость залов с 8.00 до 22.00.

4. В осенне-весенне-летний период занятия проводятся на воздухе, но в настоящее время площадка требует обновления.

5. Проведение занятий на свежем воздухе во время летней оздоровительной компании (Пришкольный летний лагерь).

6. Возможность выезда в загородные лагеря для проведения летних учебно-тренировочных сборов.

### Кадровые ресурсы

1. Учителя физической культуры;

2. Руководитель ФСК «Факел»;

3. Инструкторы по физической культуре (волейбол);

4. Тренеры ДЮСШ по волейболу.

Для реализации данного проекта необходимо следующее **техническое обеспечение**:

- спортивный зал,
- скакалки,
- баскетбольные щиты и мячи,
- набивные мячи различного веса,
- перекладина,
- гимнастический конь,
- гимнастический козел,
- канат,
- секундомер,
- маты,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- гимнастическая стенка,
- обручи,
- кегли,
- веревки,
- магнитофон,
- фотоаппарат,
- спортивные тренажеры.

## 8. Оценка эффективности реализации проекта

Удовлетворение потребностей всех участников образовательного процесса и субъектов образования:

• обучающихся – в программах физкультурно-спортивной направленности основного и дополнительного образования, реализуемых дифференцировано с учетом их индивидуальных особенностей, в обеспечении их здоровьесбережения, достаточного уровня

физической активности, в олимпийском образовании и просвещении, в созданных условиях для роста и становления успешной и конкурентоспособной личности;

- родителей – в обеспечении условий для максимального развития детей в соответствии с их потенциальными возможностями;

- педагогического коллектива – в обеспечении возможностей повышения профессиональной компетентности, дополнительных возможностей творческой самореализации в образовательном процессе, в решении проблем профессионального выгорания педагогов;

- образовательного учреждения – в позиционировании на рынке образовательных услуг как образовательное учреждение, внедряющее инновационные образовательные проекты, создании позитивного имиджа, повышении конкурентоспособности среди образовательных учреждений города, создании благоприятных условий для дальнейшего развития МБОУ СШ № 115.

№	Наименование показателя	Единица измерения	Целевой ориентир
1.	Удовлетворенность обучающихся количеством и качеством программ спортивно-оздоровительной направленности.	%	Не менее 90
2.	Удовлетворенность родителей количеством и качеством программ спортивно-оздоровительной направленности.	%	Не менее 80
3.	Удовлетворенность педагогического коллектива количеством и качеством программ спортивно-оздоровительной направленности.	%	Не менее 90
4.	Доля обучающихся специализированного класса, принимающих участие в спортивно – массовых и физкультурно–оздоровительных мероприятиях школы	%	Не менее 90
5.	Доля обучающихся специализированного класса охваченных занятиями физкультурой и спортом.	%	Не менее 90
6.	Доля обучающихся специализированного класса в краевых, городских, районных спортивно-массовых мероприятиях;	%	Не менее 90
7.	Доля семей, посещающих спортивные мероприятия школы от общей численности семей обучающихся	%	Не менее 20
8.	Снижение пропусков занятий в связи с заболеваемостью обучающихся	детодней	Не более 7
9.	Доля выявленных обучающихся, показывающих высокие спортивные достижения	человек	20
10.	Доля педагогов, прошедших повышение квалификации и (или) переподготовку в рамках реализации проекта	%	100
11.	Обеспеченность материально-техническим оборудованием для организации здоровьесберегающей деятельности, просветительской работы	%	Не менее 100%

Контрольные нормативы по технической подготовке

№	Контрольные нормативы	мальчики	девочки
1	Верхняя передача над собой	10	10
2	Нижняя передача перед собой	10	10
3	Нижняя передача в стену (раз)	10	10
4	Верхняя прямая подача с 3, 6 метров	3	3

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные нормативы	мальчики	девочки
1	Бег 30 м, с	5,4-5,8	5,6-6,0
2	Прыжок в длину с места, см	132-145	119-132
3	Челночный бег 5 х 6 м, с	13	13,2
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя)	4,0	3,5
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (стоя)	8,5	7,0

Вопросы по теоретической подготовке

1. Правила безопасности на занятиях волейболом.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Развитие волейбола в России.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
5. Гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий. Правила личной гигиены.
6. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.
7. Понятие о физической культуре и спорте.
8. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.
9. Общая характеристика спортивной тренировки, структура учебно-тренировочного занятия.
10. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья.
11. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.
12. Основные правила закаливания и его значение.
13. Построение и содержание разминки.
14. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний.
15. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
16. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
17. Сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом, дневник самоконтроля.
18. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы).
19. Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
20. Правила проведения соревнований по волейболу, обязанности и права участников соревнований, правила поведения на соревнованиях.