**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования**

**«Медвежьегорская детско-юношеская спортивная школа №2»**

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**в области физической культуры и спорта**

срок реализации программы: 1 года,от 1 до 3 лет

 **Разработчики программы:**

1.Зубрилова Н.В. заместитель директора по УВР

МКОУДО «Медвежьегорская ДЮСШ №2»

 2.Гладкая Е.В. методист

МКОУДО «Медвежьегорская ДЮСШ №2»

**Утверждена на**

**Педагогическом совете**

**Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

г. Медвежьегорск

2016 год

**Содержание**

1.Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3 стр.

2.Продолжительность подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления в ДЮСШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6 стр.

3.Цели, задачи и приоритетные направления по виду спорта волейбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6 стр.

3.1.Характеристика волейбола как игрового командного вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7 стр.

4.Цели, задачи и приоритетные направления по виду спорта футбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9 стр.

4.1.Характеристика футбола как игрового командного вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11 стр.

5.Цели, задачи и приоритетные направления по виду спорта настольный теннис\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11 стр.

5.1.Характеристика настольного тенниса как игрового вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11 стр.

6.Цели, задачи и приоритетные направления по виду спорта теннис\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12 стр.

6.1.Характеристика тенниса как игрового вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13 стр.

7.Учебный план по реализуемым видам спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14 стр.

7.1.Спортивно-оздоровительный этап со сроком освоения программы до 1 года, с нагрузкой 6, 4, 2 часа в неделю возраст обучающихся с 6-8 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15 стр.

8.Учебный план по реализуемым видам спорта, спортивно-оздоровительный этап

со сроком освоения программы от 1 года до 3 лет, с нагрузкой 6 часов в неделю

возраст обучающихся 6-8 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16 стр.

9.Учебный план по реализуемым видам спорта, спортивно-оздоровительный этап

со сроком освоения программы до 1 года, с нагрузкой 6 часов в неделю возраст обучающихся 9-11лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17 стр.

10.Учебный план по реализуемым видам спорта, спортивно-оздоровительный этап

со сроком освоения программы от 1 года до 3 лет, с нагрузкой 6 часов в неделю

возраст обучающихся 9-11 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_18 стр.

11.Учебный план по реализуемым видам спорта, спортивно-оздоровительный этап

со сроком освоения программы от 1 года до 3 лет, с нагрузкой 6 часов в неделю

возраст обучающихся 12-14 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19 стр.

12.Учебный план по реализуемым видам спорта, спортивно-оздоровительный этап

со сроком освоения программы от 1 года до 3 лет, с нагрузкой 6 часов в неделю

возраст обучающихся 15-18 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 стр.

13.Тренировочные занятия спортивно-оздоровительной направленности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21 стр.

14.Содержание программного материала\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26 стр.

14.1.Теоретическая часть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26 стр.

15.Практическая часть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27 стр.

15.1.Общая физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27 стр.

15.2.Специальная физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_28 стр.

15.3. Техническая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_28 стр.

15.4.Тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_29 стр.

15.5.Интегральная подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_30 стр.

15.6.Тренерская и судейская практика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_31 стр.

15.7.Соревновательная деятельность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_31стр.

16.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_32 стр.

17.Объемы максимальных тренировочных нагрузок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_33 стр.

18.Система контроля\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_34 стр.

19. Выпускники общеразвивающей программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_34 стр.

20.Комплексы контрольных нормативов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_35 стр.

21.Перечень информационного обеспечения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_48 стр.

**1.Введение**

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта со сроком реализации до 1 года, от 1 года до 3-х лет, разработана для детей в возрасте от 6 до 18 лет и взрослых. Виды спорта, реализуемые учреждением: волейбол, футбол, настольный теннис, теннис.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р; Закона Республики Карелия от 20 декабря 2013 года № 1755-ЗРК «Об образовании»; государственной программы Республики Карелия «Развитие образования в Республике Карелия» на 2014-2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Карелия от 20 июня 2014 года № 196-П; Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; Приказа №293 от 13 августа 2015 года Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия «Методические рекомендации по осуществлению деятельности организации, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовке в области физической культуры и спорта», Концепциия развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р; Санитарно-Эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, 2.4.4.3172-14,утвержденные постановлением №41 от 04. 07. 2014 г.

Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Среди заболеваний наиболее распространены патология верхних дыхательных путей, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, органов зрения. Особое внимание обращает на себя возрастающее число обучающихся с патологией репродуктивной системы.

 В сложившейся ситуации деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи должна рассматриваться как условие национальной безопасности и развития российского общества в новом веке.

На состояние здоровья подрастающего поколения влияет целый ряд социально-экономических факторов, в свою очередь нарушения здоровья детей и молодежи негативно сказываются на их способностях к освоению программы общего и профессионального образования и, как следствие, на последующей профессиональной деятельности. С другой стороны, сама система образования в настоящий момент рассматривается как фактор, негативно влияющий на здоровье обучающихся, прежде всего, через неадекватные учебные нагрузки.

Здоровье – это состояние человеческого организма позволяющее выполнять биологические и социальные функции на оптимальном уровне. Здоровые люди – одно из основных достояний общества, важнейший эмоциональный, социальный и экономический фактор, значение которого в условиях научно-технической революции неуклонно растет.

Вопросы охраны и укрепления здоровья на протяжении последнего десятилетия не оставались без внимания со стороны государства и органов исполнительной власти. Соответствующие действия предпринимались как в законодательной, так и в практической плоскости.

 **Актуальность** данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду.

**Новизна** программы состоит в своеобразном подходе к подготовке спортсменов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. Обучающийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

 **Педагогическая целесообразность** программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения и творческого потенциала. Она определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки - системность, преемственность, вариативность.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются дети без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

Цель программы:

-создание необходимых условий для личностного развития, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

-удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом,

-формирование и развитие творческих способностей, выявление, развитие и поддержку талантливых людей;

-обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Задачи программы:

1.Укрепление здоровья, соблюдение требований личностной и общественной гигиены, гигиены тренировочного занятия, пропаганда здорового образа жизни.

 2. Повышения уровня общей физической подготовки занимающихся, содействие гармоничному развитию растущего организма, получение жизненно необходимых навыков; 3. Овладение основными техническими приемами и действиями игры в волейбол, футбол, настольный теннис, теннис, изучение теоретических сведений, тактике и правилами игр избранного вида спорта.

4. Выявление способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Выявление одаренных детей, отбор и подготовка для дальнейших занятий волейболом, футболом, настольным теннисом, теннисом.

5. Привитие стойкого интереса и систематическим занятиям к занятиям спортом.

6. Формирование представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология, гигиена и санитария, экология, психология.

7. Приучение к игровой и соревновательной деятельности.

**2.Продолжительность подготовки,**

**минимальный возраст обучающихся для зачисления в ДЮСШ**

Таблица №1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**  | **Объем тренировочной нагрузки в неделю**  | **Минимальная наполняемость****групп (человек)** |
| **Спортивно-оздоровительный этап** | **Срок освоения от 1 года до 3 лет** |
| 1  |  6 лет | 6 часов | 14 |
| 2-3 |  7(8) лет  | 6 часов | 14 |
| **Срок освоения до 1 года** |
| 1 | с 6 до 18 лет | 6 часов | 14 |
| 1 | дети с 6 до 18 лет,взрослые | 4 часа | 14 |
| 1 | дети с 6 до 18 лет  | 2 часа | 14 |

3.Цели, задачи и приоритетные направления по виду спорта волейбол

* Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями, футболом. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом.
* Улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также сохранение и укрепление здоровья, обеспечение гармонического развития, и формирования у них здорового образа жизни. Соблюдение требований личностной и общественной гигиены, гигиены тренировочного занятия, пропаганда здорового образа жизни.
* Освоение жизненно важных двигательных навыков, знакомство с основами спортивной техники и тактики волейбола. Повышения уровня общей физической подготовки занимающихся, содействие гармоничному развитию растущего организма.
* Овладение основными техническими приемами и действиями игры в волейбол, изучение теоретических сведений, тактике и правилами игр в волейбол;
* Выявление способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Выявление способных детей, отбор и подготовка для дальнейших занятий волейболом.
* Приучение к игровой и соревновательной деятельности;
* Воспитание личностных качеств.

**3.1.Характеристика волейбола как игрового командного вида спорта**

 Игровые виды спорта, в том числе волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основном его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) - Международная волейбольная федерация. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол. Также сидячий волейбол с 1992 года в Барселона внесен в программу параолимпийских игр.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол,

широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита – «нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока). В командных же спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении).

При присутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жёстким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества. В связи с этим командные игры, условия спортивной жизни в них является действенным средством воспитания - естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер движения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень - « технико-физическая», нужна ещё организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности.

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие

удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

 Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребёнка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

4.Цели, задачи и приоритетные направления по виду спорта футбол

* Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями, футболом. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом: футболом.
* Улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также сохранение и укрепление здоровья, обеспечение гармонического развития, и формирования у них здорового образа жизни. Соблюдение требований личностной и общественной гигиены, гигиены тренировочного занятия, пропаганда здорового образа жизни
* Освоение жизненно важных двигательных навыков, знакомство с основами спортивной техники и тактики футбола. Повышения уровня общей физической подготовки занимающихся, содействие гармоничному развитию растущего организма.
* Овладение основными техническими приемами и действиями игры в волейбол, изучение теоретических сведений, тактике и правилами игр в футбол;
* Выявление способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Выявление способных детей, отбор и подготовка для занятий футболом.
* Приучение к игровой и соревновательной деятельности;
* Воспитание личностных качеств.

**4.1.Характеристика футбола как игрового командного вида спорта**

Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли  столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием – футбол.

 Первые правила организованного футбола были разработаны в 1847-1849 годах. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шли года, совершенствовались правила игры, стремительно росло число футбольных команд и вместе с ними росло число болельщиков футбола.

 Организовались национальные чемпионаты, потом пришло время выяснять лучшую команду Европы, мира. Появились чемпионаты Европы, мира, были организованы Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) и мировой союз (ФИФА). В 50-х годах 20 столетия футбол был включен в состав Олимпийских игр. В конце 50-х начались проводиться чемпионаты Европы среди клубных команд, в которых принимали участие чемпионы стран, призеры чемпионатов, обладатели Кубков национальных чемпионатов. Футбол развивался и в начале нашего 21 столетия представляет мощную индустрию игры, спорта, развлечений.

Детские секции футбола – самые посещаемые спортивные секции. Отчасти потому, что это самый популярный вид спорта в мире. Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности. Кроме того, **для детей** футбол– прекрасный отдых от учёбы.

 Футбол- игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активностьи чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

5.Цели, задачи и приоритетные направления по виду

спорта настольный теннис

* Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями, настольным теннисом. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом: настольным теннисом.
* Улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также сохранение и укрепление здоровья, обеспечение гармонического развития, и формирования у них здорового образа жизни. Соблюдение требований личностной и общественной гигиены, гигиены тренировочного занятия, пропаганда здорового образа жизни
* Освоение жизненно важных двигательных навыков, знакомство с основами спортивной техники и тактики настольного тенниса. Повышения уровня общей физической подготовки занимающихся, содействие гармоничному развитию растущего организма.
* Овладение основными техническими приемами и действиями игры в настольный теннис, изучение теоретических сведений, тактике и правилами игр в настольный теннис;
* Выявление способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Выявление способных детей, отбор и подготовка для занятий настольным теннисом.
* Приучение к игровой и соревновательной деятельности;
* Воспитание личностных качеств.

**5.1.Характеристика настольного тенниса как игрового вида спорта**

 Настольный теннис один из самых оптимальных видов спорта для многих детей. Для этого вида спорта практически нет противопоказаний, а минимум возможных травм делает настольный теннис возможным даже для малышей.
Игра в настольный теннис поможет развить у ребёнка ловкость, гибкость, быстроту и даже выносливость. Мяч для настольного тенниса является самым маленьким мячом из существующих для спортивных игр, но скорость его полёта достаточно высока, поэтому юному спортсмену приходится концентрировать всё своё внимание и реакцию.

 Стол имеет размер 152,5 х 273,3 см с высотой над полом 76,2 см. Темно-зеленая сетка высотой 15,25 см делит стол на две равные половины. Мяч из целлулоида имеет диаметр 40 мм.

 Настольный теннис - это распространенная во всем мире игра из группы игр с ответным ударом. В соревнованиях могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). 2 игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи начинается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар.

 Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце XIX века. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е годы XX века, затем потерял популярность и появился вновь в 60-е годы. Международная федерация настольного тенниса создана в 1926 г., чемпионаты мира проводятся с 1926 г., в настоящее время каждые 2 года. В 1957 г. создан Европейский союз настольного тенниса, который с 1958 г. через каждые два года проводит чемпионаты Европы. Олимпийские состязания по настольному теннису проводятся с 1894 года.

 Настольный теннис **–** массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

6.Цели, задачи и приоритетные направления по виду спорта теннис

* Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями, теннисом. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом: теннисом.
* Улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также сохранение и укрепление здоровья, обеспечение гармонического развития, и формирования у них здорового образа жизни. Соблюдение требований личностной и общественной гигиены, гигиены тренировочного занятия, пропаганда здорового образа жизни
* Освоение жизненно важных двигательных навыков, знакомство с основами спортивной техники и тактики тенниса. Повышения уровня общей физической подготовки занимающихся, содействие гармоничному развитию растущего организма.
* Овладение основными техническими приемами и действиями игры в настольный теннис, изучение теоретических сведений, тактике и правилами игр в теннис;
* Выявление способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Выявление способных детей, отбор и подготовка для занятий теннисом.
* Приучение к игровой и соревновательной деятельности;
* Воспитание личностных качеств.

**6.1.Характеристика тенниса как игрового вида спорта**

Теннис как вид спорта весьма популярен во всем мире. В этой игре присутствует масса традиций и отличительных особенностей, которые делают ее неповторимой и увлекательной. История этого вида спорта ведется со второй половины 19-го века. Тогда же появилось понятие "лаун-теннис", что дословно можно перевести, как теннис на лужайке. Именно этот термин профессионалы применяют к современному большому теннису. Предшественником современного большого тенниса можно назвать реал-теннис, который был представлен миру еще в 6-ом веке. Играли в реал-теннис в монастырях командами по 6 человек. Изначально мяч отбивался рукой, затем перчаткой, битой и вот, в 16-ом веке, появились ракетка и сетка. Стоит отметить, что к этому времени в реал-теннис играли многие европейские короли. Тогда же, игра перебралась со случайных помещений в специальные залы, которые элита отстраивала в своих замках. И долгое время реал-теннис оставался уделом избранных, в силу ограниченного пространства и малого числа участников. История превращения реал-тенниса в лаун-теннис (современного большого тенниса) достоверно не известна. Но некоторые источники утверждают, что он был изобретен в Уэльсе в 1873 году майором Уолтором Уингфилдом. Он придумал его в качестве развлечения для своих гостей в собственном особняке, позаимствовав при этом, многое не только от реал тенниса, но и от бадминтона. Например, высота сетки поначалу была такая же, как и в бадминтоне - полтора метра. В 1874 году Уингфилд запатентовал лаун-теннис, потому что уже тогда был очевиден его коммерчский успех. Но это не помогло ограничить число приверженцев данной игре, и большой теннис стал стремительными темпами распространяться по Великобритании и США. Со временем начали появляться и конкуренты, выпускающие оборудование для игры. И в 1877 году Уингфилд отказался продлевать патент – игра стала «народной». Стартом пути современного тенниса можно официально считать появление самого старого и одного из наиболее престижных турниров "Уимблдон", который впервые был проведен в 1877 году. После этого начали появляться и другие соревнования по большому теннису. Например, первое состязание между национальными сборными, именуемое Кубком Дэвиса, берет свое начало с 1900 года. Кроме того, большой теннис входит в список олимпийских видов спорта с момента проведения I-ой Олимпиады 1896 года. Правда, следует отметить, что больше, чем на 50 лет игра была исключена из Олимпийской программы и восстановлена лишь в 1988 году. Первые профессиональные теннисисты стали появляться в двадцатых годах прошлого века, а уже с начала семидесятых ведет свой отсчет Открытая эра, в соответствии с которой все турниры являются открытыми и объединены в несколько крупных туров, проводимых международными организациями ATP, ITF и WTA. Теннис – парная или командная игра, где главным принципом является отбить мяч с помощью специальной ракетки (струнным покрытием), следуя определенным правилам. Теннис развивает у ребенка координацию, внимание, умение общаться в группе, улучшает общую физическую подготовку,  выносливость, формирует такие качества, как целеустремленность, воля к победе, стрессоустойчивость.

**7.Учебный план по реализуемым видам спорта**

 Учебный план программы рассчитан на 41 неделю. В эти недели могут проводиться учебно-тренировочные занятия, соревнования (учебные, основные, контрольные),теоретические занятия , беседы,спортивно-оздоровительные лагеря, которые организуются для обеспечения непрерывного образовательного процесса, оздоровления и активного отдыха обучающихся. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся

**7.1.Спортивно-оздоровительный этап**

**со сроком освоения программы до 1 года, с нагрузкой 6, 4, 2 часа в неделю**

**возраст обучающихся 6-8 лет**

Таблица №2

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **Недельная часовая нагрузка** |
| **6 часов** | **4 часа** | **2 часа** |
| **обязательная (инвариативная) часть** |
| **Общая Физическая Подготовка** | 83 | 52 | 35 |
| **Специальная Физическая Подготовка** | 63 | 42 | 10 |
| **Вариативная часть** |
| **Теоретическая** **подготовка** | 10(1-6 темы) | 6(1,2,4 темы) | 4(1,4,6 темы) |
| **Техническая Подготовка** | 51 | 34 | 15 |
| **Тактическая подготовка** | 19 | 14 | 6 |
| **Интегральная подготовка** | 12 | 10 | 8 |
| **Соревновательная деятельность** | 8 | 6 | 4 |
| **Всего часов в год** | **246** | **164** | **82** |

Примечание: Количество часов учебного плана (содержание подготовки- вариативная часть) может изменяться в пределах 25% от общего количества часов.

**8.Учебный план по реализуемым видам спорта, спортивно-оздоровительный этап**

**со сроком освоения программы от 1 года до 3 лет, с нагрузкой 6 часов в неделю**

**возраст обучающихся 6-8 лет**

Таблица №3

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** |
| **обязательная (инвариативная) часть** |
| *Общая физическая подготовка* | **170** | **170** | **150** |
| *Специальная физическая подготовка* | **20** | **30** | **34** |
| *Теоретическая подготовка* | **4 (1,3,6 темы)** | **4 (1,2,3,6 темы)** | **6 (1-6 темы)** |
| **вариативная часть** |
| *Техническая подготовка* | **10** | **10** | **18** |
| *Тактическая подготовка* | **-** | **-** | **4** |
| *Участие в спортивно-оздоровительных**и физкультурных мероприятиях* | **4** | **6** | **8** |
| *Подвижные игры* | **37** | **26** | **26** |
| **ИТОГО ЧАСОВ В ГОД** | **246** | **246** | **246** |

Примечание: Количество часов учебного плана (содержание подготовки- вариативная часть) может изменяться в пределах 25% от общего количества часов.

**9.Учебный план по реализуемым видам спорта, спортивно-оздоровительный этап**

**со сроком освоения программы до 1 года, с нагрузкой 6 часов в неделю**

**возраст обучающихся 9-11лет**

Таблица №4

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **До 1 года обучения** |
| **обязательная (инвариативная) часть** |
| *Общая* *физическая* *подготовка* | **168** |
| *Специальная* *Физическая* *подготовка* | **32** |
| *Теоретическая* *подготовка* | **10** |
| **вариативная часть** |
| *Техническая* *подготовка* | **22** |
| *Тактическая* *подготовка* | **2** |
| *Интегральная* *подготовка* | **6** |
| *Соревновательная* *деятельность* | **4** |
| *Инструкторская и судейская практика* | **-** |
| *Контрольные нормативы* *( итоговая аттестация)* | **2** |
| **ИТОГО ЧАСОВ В ГОД** | **246** |

Примечание: Количество часов учебного плана (содержание подготовки- вариативная часть) может изменяться в пределах 25% от общего количества часов.

**10.Учебный план по реализуемым видам спорта, спортивно-оздоровительный этап**

**со сроком освоения программы от 1 года до 3 лет, с нагрузкой 6 часов в неделю**

 **возраст обучающихся 9-11 лет** Таблица №5

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** |
| **обязательная (инвариативная) часть** |
| *Общая физическая подготовка* | **168** | **140** | **120** |
| *Специальная физическая подготовка* | **32** | **40** | **40** |
| *Теоретическая подготовка* | **10** | **10** | **10** |
| **вариативная часть** |
| *Техническая подготовка* | **22** | **30** | **40** |
| *Тактическая подготовка* | **2** | **10** | **12** |
| *Интегральная подготовка* | **6** | **8** | **10** |
| *Соревновательная деятельность* | **4** | **6** | **8** |
| *Инструкторская и судейская практика* | **-** | **-** | **2** |
| *Контрольные нормативы (промежуточная и итоговая аттестация)* | **2** | **2** | **4** |
| **ИТОГО ЧАСОВ В ГОД** | **246** | **246** | **246** |

Примечание: Количество часов учебного плана (содержание подготовки- вариативная часть) может изменяться в пределах 25% от общего количества часов.

**11.Учебный план по реализуемым видам спорта, спортивно-оздоровительный этап**

**со сроком освоения программы от 1 года до 3 лет, с нагрузкой 6 часов в неделю**

**возраст обучающихся 12-14 лет**

Таблица №6

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** |
| **обязательная (инвариативная) часть** |
| *Общая физическая подготовка* | **130** | **100** | **70** |
| *Специальная физическая подготовка* | **42** | **44** | **44** |
| *Теоретическая подготовка* | **10** | **10** | **10** |
| **вариативная часть** |
| *Техническая подготовка* | **35** | **48** | **54** |
| *Тактическая подготовка* | **17** | **22** | **30** |
| *Интегральная подготовка* | **6** | **10** | **12** |
| *Соревновательная деятельность* | **4** | **6** | **10** |
| *Инструкторская и судейская практика* | **-** | **2** | **4** |
| *Контрольные нормативы (промежуточная и итоговая аттестация)* | **4** | **4** | **4** |
| **ИТОГО ЧАСОВ В ГОД** | **246** | **246** | **246** |

Примечание: Количество часов учебного плана (содержание подготовки- вариативная часть) может изменяться в пределах 25% от общего количества часов.

**12.Учебный план по реализуемым видам спорта, спортивно-оздоровительный этап**

**со сроком освоения программы от 1 года до 3 лет, с нагрузкой 6 часов в неделю**

 **возраст обучающихся от 15-18 лет** Таблица №7

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** |
| **обязательная (инвариативная) часть** |
| *Общая физическая подготовка* | **132** | **102** | **70** |
| *Специальная физическая подготовка* | **38** | **40** | **44** |
| *Теоретическая подготовка* | **10** | **10** | **10** |
| **вариативная часть** |
| *Техническая подготовка* | **34** | **44** | **48** |
| *Тактическая подготовка* | **18** | **26** | **36** |
| *Интегральная подготовка* | **6** | **10** | **12** |
| *Соревновательная деятельность* | **4** | **8** | **10** |
| *Инструкторская и судейская практика* | **-** | **2** | **4** |
| *Контрольные нормативы (промежуточная и итоговая аттестация)* | **4** | **4** | **4** |
| **ИТОГО ЧАСОВ В ГОД** | **246** | **246** | **246** |

Примечание: Количество часов учебного плана (содержание подготовки- вариативная часть) может изменяться в пределах 25% от общего количества часов.

**13.Тренировочные занятия спортивно-оздоровительной направленности**

**1. Условия:**

-Режим дня. Значение для поддержания здоровья имеет соблюдение оптимального режима дня. Режим дня в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей человека, его возраста, характера и условий труда. В связи с этим в литературе рекомендуются ориентировочные схемы режима дня для разных контингентов, в которых указано лишь определенная последовательность ежедневной деятельности человека, способствующая рациональному проведению гигиенических мероприятий и распределению времени на труд, тренировки и отдых.

Для отдыха после физического и умственного труда организму необходим сон.

Оптимальная продолжительность сна – около 8 часов в сутки. У детей и подростков продолжительность сна несколько больше – 9 – 10 часов.

* Инвентарь
* Социальные факторы
* Мониторинг. Термин «мониторинг» означает комплексную систему наблюдений, оценки и прогноза изменений состояния сложноорганизованных объектов. Данные мониторинга позволяют определять допустимые нагрузки, вводить ограничения (нормирование) для разных воздействий и т.п. Применительно к системе образовательных учреждений дополнительного образования, мониторинг представляет собой совокупность мероприятий, обеспечивающих контроль за состоянием здоровья детей непосредственно в процессе их обучения и воспитания. Информация, собираемая в процессе мониторинга, должна содержать:

 - личные (индивидуальные) результаты объективных тестов;

 - характеристику социально-экономического статуса семьи;

 - санитарно-гигиеническую и медико-педагогическую характеристику условий обучения.

**2. Технология управления:**

Планирование.

В основу планирования работы спортивно-оздоровительных групп положен принцип – от простого к сложному, от легкого к трудному. При планировании оздоровительной тренировки, наряду с объемом тренировочных нагрузок и характером упражнений в зависимость от этапа тренировки, большое внимание уделяется и ряду других факторов, оказывающих непосредственное влияние на эффективность занятия. К ним относится: возраст, пол, физическая подготовленность и состояние здоровья занимающихся, характер и содержание занятий в недельном, месячном, квартальном и годовом циклах, место проведения занятий.

В годовом цикле оздоровительной тренировки различают два периода – подготовительный и основной. В подготовительный период организм нетренированных людей постепенно адаптируется к физическим нагрузкам. Объем тренировки определяется индивидуально, в зависимости от физиологических особенностей организма и уровня его физических возможностей.

Общая продолжительность подготовительного периода зависит от контингента занимающихся, степени развития адаптации к нагрузкам. В большинстве случаев она составляет от нескольких недель до 1,5 – 2 месяцев. Начальные нагрузки по интенсивности не должны превышать 50 % от максимально возможных для данного человека. Из-за небольшой интенсивности нагрузки на этом этапе особенно важны домашние задания – комплекс упражнений, выполняемых дома в дни, свободные от тренировок на стадионе (зале).

Критерии перехода к основному периоду тренировки: улучшение общего самочувствия, состояние здоровья, повышение (при велоэргометрии) толерантности к физическим нагрузкам до 60 – 70 % от МПК, при сравнении с должным показателем для данной возрастной группы.

В основной период оздоровительной тренировки интенсивность тренировочных нагрузок постепенно повышается – до 75 – 80 % от МПК, а затем остается постоянной. Поэтому в основной период больше внимания уделяется упражнениям, способствующим гармоничному развитию физических качеств: выносливости, скорости, силы, координации движений, закаливанию и другим мероприятиям, повышающим устойчивость организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды. В тренировку включаются упражнения повышенной сложности и интенсивности, адаптированные варианты спортивных игр, плавание, гребля, ходьба на лыжах, прогулки на велосипеде, туристские походы выходного дня и др. (по возможности).

В основе развития функциональных возможностей организма лежит принцип постепенного увеличения объема тренировочных нагрузок и сложность выполняем упражнений. Это следует учитывать при планировании месячного, квартального и годового циклов тренировки.

Основные виды подготовки:

1. **Техническая подготовка** – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования способов выполнения отдельных движений, их соединений и различных комбинаций в различных видах спорта. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов.

2. **Общая физическая подготовка** – это достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья обучающихся. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества.

3. **Специальная физическая подготовка** – направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее связаны непосредственно с обучением детей технике и тактике игры.

4. **Теоретическая подготовка** является составной частью всей системы подготовки различных видов спорта и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться в ходе тренировочных занятий.

Основные принципы

-Сознательности и активности. Последовательная реализация в физическом воспитании этого принципа предполагает квалифицированное выполнение специалистом следующих требований.

*Формировать у воспитываемых осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам, поставленным в занятиях*. Значение этого требования очевидно, однако выполнить его бывает не просто, особенно в физическом воспитании детей. От специалиста физического воспитания требуется профессиональное умение доходчиво раскрывать перед воспитанниками подлинный смысл приобщения к физической культуре, ее роль и значение в достижении физического совершенства и полноценном развитии личности, формировать на этой основе осмысленные целевые установки и стремление реализовать их, несмотря на трудности.

*Стимулировать вдумчивый анализ, самоконтроль и самокорректировку при выполнении физических упражнений*. То, насколько рациональными и эффективными окажутся двигательные действия, формируемые и воспроизводимые в процессе физического воспитания, зависит, кроме прочего, от степени участия занимающихся в анализе этих действий, оценке их качества, поиске путей устранения ошибок и совершенствования действий.

*Всемерно содействовать развитию самостоятельности, инициативности и творческих начал в поведении воспитанников.* Педагогу на начальном этапе физического воспитания нужно поощрять попытки занимающихся самостоятельно решать доступные двигательные задачи, искать адекватные способы их решения.

* Доступности. Важность и особенности реализации общепедагогического принципа **доступности** в сфере физического воспитания обусловлены прежде всего тем, что в процессе занятий физическими упражнениями серьезным нагрузкам подвергаются двигательные и другие жизненно важные функции организма. Если при этом завышается посильная мера нагрузок, возникает угроза для здоровья занимающихся, т.е. физические упражнения вместо оздоровительного начинают оказывать отрицательное воздействие. Умелое соблюдение принципа доступности является залогом оздоровительной направленности физического воспитания.

Суть этого принципа применительно к физическому воспитанию раскрывается в следующих основных требованиях.

*Строго определять меру доступного.* Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающегося, а с другой – от объективных трудностей, возникающих при выполнении упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности и длительности усилий и т.д.). Полное соответствие между возможностями занимающегося и трудностями упражнения означает оптимальную меру его доступности.

*Последовательно обеспечивать методические условия доступности.* На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности так или иначе связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, особенно с теми, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей.

* Постепенность. Столь же важное условие доступности физических упражнений – **постепенность** в переходе от более легких заданий к более трудным. Поскольку функциональные возможности организма возрастают постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко. Постепенность обеспечивается нефорсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на протяжении недельных, месячных, годичных периодов времени, а также другими путями. В связи с принципом доступности в общей дидактике обычно формируют и правила от простого к сложному, от легкого и трудному.
* Цикличности. Структурная упорядоченность процесса физического воспитания целостно выражается, кроме прочего в эго цикличности, т.е. в повторяющейся последовательности занятий, при которых отдельные занятия и целые серии их чередуются в порядке своего рода кругооборота. Специалист должен знать и уметь соблюдать закономерности структурного упорядочения процесса физического воспитания в форме циклов различной продолжительности применительно к конкретным условиям.
* Наглядность. Реализуется посредством формирования представлений о разучиваемом двигательном действии. Возникновение образа разучиваемого действия происходит за счет сигналов, поступающих от органов чувств, и в первую очередь зрения. Вместе с тем для создания полного образа двигательного действия недостаточно только зрительных ощущений. Требуются еще ощущения, поступающие от других органов чувств – слуха, вестибулярного аппарата и т.д.
* Направленность на всестороннюю общую физическую подготовленность

Основные средства

* Традиционные: общеразвивающие упражнения, подвижные игры
* Современные инновационные: ритмическая гимнастика, круговая тренировка, танцевальные упражнения, спортивные игры и др.

Основные методы

* Повторный метод тренировки характеризуется повторением упражнений с перерывами для отдыха. Чередование работы и отдыха дает возможность выполнить во время тренировки большой общий объем физической работы, соблюдая при этом принцип посильности.
* Круговая тренировка. Эта форма «круговой тренировки» строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большей интенсивности. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядоченной схемой. Упражнения, составляющие «круг», подбираются в соответствии с общим символом «круговой тренировки», т.е. по правилу последовательного воздействия на все основные мышечные группы. Упражнения выполняются серийно, повторно, без пауз. Время, выделяемое для прохождения «круга», и число повторений «кругов» определяются по показателям теста на максимум повторений, так называемый повторный максимум – ПМ.
* Игровые задания.
* Соревновательно-игровой.

 1. Игровой метод. Понятие этого метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении от других методов. При этом игровой метод не обязательно связан лишь с какими-либо общепринятыми играми или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на материале любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты:

- сюжетно-ролевая основа;

- отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал;

- моделирование эмоционально-насыщенных межличностных и межгрупповых отношений.

2. Соревновательный метод. Применяется в физическом воспитании как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятий (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором случае – в качестве относительно самостоятельной форме организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальны спортивные и подобные им состязания).

Основная определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

* Словесный. Основными видами совестной передачи знаний в процессе физического воспитания является: объяснение, рассказ и беседа.

 - Объяснение – это последовательное изложение техники исполнения движения, его закономерностей и правил, которые нужно соблюдать во время упражнений.

 - Рассказ – это последовательное, логическое изложение фактов или явлений в их развитии. В педагогической практике рассказ широко применяется при ознакомлении занимающихся с новой игрой. С детьми младшего возраста занятия физическими упражнениями проводятся в форме «двигательных рассказов».

 - Беседа – это вопрос ответная форма обучения. Применяется в тех случаях, когда есть возможность опереться на личный предыдущий опыт занимающихся.

* Наглядный. Наглядность обеспечивается в физическом воспитании всей совокупностью воздействий на органы чувств, приводящей к формированию живого образа движений. Традиционным и особенно часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании является показ двигательных действий, представляющих собой предмет изучения и совершенствования. Часто наглядность обеспечивается опосредованно – путем демонстрации наглядных аналогов (моделей, копий, пособий), отображающих те или иные стороны действия (его структуру, биохимические характеристики и т.д.), а так же условия его выполнения.

Средства восстановления

* Активный отдых: игры малой подвижности и на внимание
* Психогигиенические: сон, массаж, самомассаж и другое
* Физкультурно-педагогические: дыхательная гимнастика

**14.Содержание программного материала**

**14.1.Теоретическая часть**

 Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

 Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам избранного вида спорта и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование.

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тематика теоретического материала**:

1. История и развитие избранного вида спорта.

2. Гигиена, закаливание, врачебный контроль.

3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

4. Правила избранного вида спорта.

5.Предупреждение употребления негативных веществ.

6. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Тактическая часть** ( реализуется одновременно с практической частью).

-Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные действия) в волейболе, футболе, настольном теннисе, теннисе.

-Тактика защиты (индивидуальные, групповые, командные действия) в волейболе, футболе, настольном теннисе, теннисе.

-Тактика вратаря, ориентирование полевых игроков, перехвата мяча (в футболе).

**15.Практическая часть**

**15.1.Общая физическая подготовка**

Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости, подвижности в суставах, на формирование осанки, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта. Акробатика: различные кувырки вперёд и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

* Ходьба, бег
* Прыжки
* Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища, мышц ног
* Гимнастические упражнения с предметами
* Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость, спортивные игры

  **15.2.**Специальная физическая подготовка

Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для волейбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

-Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

-Упражнения для развития прыгучести.

-Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча, выполнении подач, блокировании.

-Перемещения и стойки.

-Упражнения для развития выносливости.

-Упражнения для развития силы мышц (ног, туловища), взрывной силы, скоростной силы

-Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

-Упражнения для развития гибкости. -Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств.

15.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

**Техника нападения** (индивидуальные, групповые, командные действия) в волейболе, футболе, настольном теннисе, теннисе.

Перемещения, стойки без мяча, передачи, отбивания, нападающие удары, подачи мяча в волейболе.

Перемещения, стойки, отбивания мяча в настольном теннисе, теннисе.

**Техника защиты** (индивидуальные, групповые, командные действия) в волейболе, футболе, настольном теннисе, теннисе.

**Техника** вратаря, ориентирование полевых игроков, перехвата, ловля, выбивание, выбрасывания, отбора, ведения, остановки мяча, удара головой, финты (в футболе).

-Индивидуальные действия, групповые действия

**15.4.Тактическая подготовка**

Тактика - это действия, поведение спортсмена на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию игры.

Для решения тактических задач игры характерны индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактическая подготовка - это обучение правильно принимать решения относительно своих действий и поведения в конкретной ситуации. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической подготовки каждого спортсмена.

Необходимо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых: рассказывать о различных тактических вариантах ведения игры; показывать видеосъемки тактических действий соперников; изучать тактические действия своих соперников; изучать тактическую подготовленность зарубежных спортсменов.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактических действий во время тренировочных занятий и на основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства волейболиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактических действий на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

**Тактика** **нападения** (индивидуальные, групповые, командные действия) в волейболе, футболе, настольном теннисе, теннисе.

**Тактика защиты** (индивидуальные, групповые, командные действия) в волейболе, футболе, настольном теннисе, теннисе.

**Тактика** вратаря, ориентирование полевых игроков, перехвата мяча (в футболе).

**15.5.Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Для этого сами соревнования используют в тренировке, как необходимую разновидность ее плановых «занятий».

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условияхсоревнований различного уровня;

-специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревнованиям. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Упражнения:

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (набивные мячи).
4. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
5. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач.

**15.6.Тренерская и судейская практика**

1.Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований.

2.Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть основной терминологией и уметь показать строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по команде.

3.Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в качестве помощника судьи, секретаря.

4. Для воспитания начальных инструкторских навыков, занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся.

**15.7.Соревновательная деятельность**

-Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, стойкости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

**16.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

**-Общие требования безопасности**

 Обучающиеся должны приходить на учебно-тренировочные занятия точно по расписанию соответственно дням недели.

опасные факторы:

-травмы при несоблюдении правил техники безопасности;

-при выполнении упражнений без страховки;

-травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола;

-травмы при выполнении тренировочных заданий без разминки;

-наличие посторонних предметов в зале;

-несоблюдение спортивного режима и гигиенических требований.

**-Требования безопасности перед началом занятий:**

- приходить на учебно-тренировочные занятия за 10-15 минут до начала занятий и до построения находится в отведенном месте (холле);

- в специально отведенном месте (раздевалке) переодеться в тренировочную форму:

- снять украшения:

- ценные вещи, деньги, телефон (выключенный) сдать тренеру или положив в спортивную сумку, занести в спортивный зал;

- соблюдать дисциплину в раздевалке.

**-Требования безопасности во время занятий:**

- входить в спортивный зал и выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя;

- четко выполнять все указания и требования тренера-преподавателя;

- не выполнять технических действий без тренера-преподавателя;

- при выполнении упражнений располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- запрещается:

* бегать по залу, шуметь, баловаться;
* разбрасывать спортинвентарь и кидать спортинвентарь друг в друга;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях.

**-Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при поломке спортивного инвентаря и прочего снаряжения, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при ухудшении самочувствия во время занятий, прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю;

- при получении учащимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости вызвать скорую помощь или отправить пострадавшего в ближайшее учебное учреждение, в сопровождение.

**-Требования безопасности по окончанию занятий:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, снять спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом, переодеться.

**17.Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

 Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2-х часов.

Таблица №8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Спортивно-оздоровительный** | **Спортивно-оздоровительный** |
| **1 г.о.** | **2(3) г.о.** | **1 год**  | **1год** | **1 год** |
| **Количество учебных часов в неделю** | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 |
| **Количество тренировочных занятий в неделю** | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2 | 1-2 |
| **Общее количество часов в год** | 246 | 246 | 246 | 164 | 82 |

**18.Система контроля**

 Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

 Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

 Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

 Ответственными за проведение промежуточной, итоговой аттестации являются тренеры-преподаватели отделений видов спорта, при повторной сдаче – комиссия.

 Промежуточная, итоговая аттестация проводится в форме:

- беседы - теория физической культуры и спорта;

- контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; технической, тактической и интегральной подготовке ( в зависимости от возраста и года обучения (зачет/не зачет)).

 Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в мае месяце на основании распорядительного акта руководителя образовательной организации.

 При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому нормативу.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается справка об усвоении Программы.

**19.Выпускники общеразвивающей программы**

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа обучения, выполнившие требования программы, контрольные нормативы, предназначенные для этого возраста, считаются выпускниками данного этапа.

**20.Комплексы контрольных нормативов**

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы до 1 года),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 9-11 лет (девушки)**

**О Ф П**

Таблица №9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **норматив** | **Результат** |
| 1 | Бег 30 м/с | 6,3 |
| 2 | Бег 30 м/с (6по5) | 13 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 157 |
| 4 | Прыжок вверх с места | 20 |
| 5 | Прыжок вверх с разбега | 25 |
| 6 | Метание набивного мяча:СидяСтоя | 3, 57, 0 |
| 7 | Отжимание | 5 |
| 8 | Прыжки со скак. за 30 с. | 20 раз |

**технико-тактическая подготовка**

Таблица №10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Результат** |
| 1 | Вторая передача на точность из 3 в 4 | 2 |
| 2 | Подача на точность верхняя прямая | 3 |
| 3 | Прием подачи из 6 в 3 на точность | 2 |
| 4 | Прием снизу - верхняя передача | 3 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы до 1 года),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 9-11 лет (юноши)**

**О Ф П**

Таблица №11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Норматив** | **Результат** |
| 1 | Бег 30 м/с | 6,1 |
| 2 | Бег 30 м/с (6по5) | 11 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 175 |
| 4 | Прыжок вверх с места | 25 |
| 5 | Прыжок вверх с разбега | 35 |
| 6 | Метание набивного мяча:СидяСтоя | 4,08,0 |
| 7 | Отжимание | 8 |
| 8 | Прыжки со скак. за 30 с. | 25 раз |

**технико-тактическая подготовка**

Таблица №12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **результат** |
| 1 | Вторая передача на точность из 3 в 4 | 2 |
| 2 | Подача на точность верхняя прямая | 3 |
| 3 | Прием подачи из 6 в 3 на точность | 2 |
| 4 | Прием снизу - верхняя передача | 3 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Промежуточная аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 12-14 лет (юноши)**

**О Ф П**

Таблица №13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **1год** | **2 год** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,2 | 5,0 |
| 2 | Бег 92 м с изменением напр. | 28,0 | 27,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 200 | 210 |
| 4 | Прыжок в верх с места | 40 | 50 |
| 5 | Прыжок в верх с разбега | 45 | 55 |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 7,012,0 | 8,013,0 |
| 7 | Подтягивание | 4 | 5 |
| 8 | Отжимание | 15 | 20 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 12-14 лет (юноши)**

**О Ф П**

Таблица №14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **Результат** |
| 1 | Бег 30 м/с | 4,8 |
| 2 | Бег 92 м с изменением напр. | 26,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 220 |
| 4 | Прыжок в верх с места | 60 |
| 5 | Прыжок в верх с разбега | 65 |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 9,015,0 |
| 7 | Подтягивание | 10 |
| 8 | Отжимание | 25 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Промежуточная аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 12-14 лет (девушки)**

**О Ф П**

Таблица №15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **1год** | **2 год** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,4 | 5,2 |
| 2 | Бег 92 м с изменением напр. | 29,0 | 28,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 190 | 200 |
| 4 | Прыжок в верх с места | 35 | 40 |
| 5 | Прыжок в верх с разбега | 40 | 50 |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 6,011,0 | 7,012,0 |
| 7 | Подтягивание | 2 | 3 |
| 8 | Отжимание | 5 | 7 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 12-14 лет (девушки)**

**О Ф П**

Таблица №16

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **Результат** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,0 |
| 2 | Бег 92 м с изменением напр. | 27,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 210 |
| 4 | Прыжок в верх с места | 50 |
| 5 | Прыжок в верх с разбега | 60 |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 8,014,0 |
| 7 | Подтягивание | 4 |
| 8 | Отжимание | 10 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Промежуточная аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 12-14 лет (юноши)**

**Техническая, тактическая, интегральная подготовка**

Таблица №17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **1 год** | **2 год** |
| 1 | Вторая передача на точность из 3 в 4 | 3 | 4 |
| 2 | Вторая на точность из 2 в 4 | 2 | 3 |
| 3 | Передача сверху у стены лицом, спиной | 2 | 3 |
| 4 | Подача на точность верхняя прямая | 2 | 3 |
| 5 | Нападающий удар из 4 в 4-5 | 2 | 2 |
| 6 | Нападающий удар из 2 в 5, из1-4 | 1 | 2 |
| 7 | Прием подачи из 5 в 2 | 1 | 2 |
| 8 | Блокирование одиночное из зоны 4 (2) по диагонали | - | 1 |
| 9 | Нападающий удар или скидка (зависит от блока) | 2 | 3 |
| 10 | Командные действия(прием, пас, нап. удар) | 2 | 3 |
| 11 | Одиночное блокирование 4,3,2 удары по диагонали | 2 | 3 |
| 12 | Командные действия(защита) | 3 | 4 |
| 13 | Прием снизу - верхняя передача | 2 | 3 |
| 14 | Нападающий удар - блокирование | - | 2 |
| 15 | Эффект. напад. в игре %-выигрыш-проигрыш | 2020 | 33020 |
| 16 | Полезное блокирование в игре % | 20 | 25 |
| 17 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | 15 | 20 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 12-14 лет (девушки, юноши)**

**Техническая, тактическая, интегральная подготовка**

Таблица №18

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** |  **Нормативы** | **Результат** |
| 1 | Вторая передача на точность из 3 в 4 | 4 |
| 2 | Вторая на точность из 2 в 4 | 4 |
| 3 | Передача сверху у стены лицом, спиной | 4 |
| 4 | Подача на точность верхняя прямая | 4 |
| 5 | Нападающий удар из 4 в 4-5 | 3 |
| 6 | Нападающий удар из 2 в 5, из1-4 | 3 |
| 7 | Прием подачи из 5 в 2 | 2 |
| 8 | Блокирование одиночное из зоны 4 (2) по диагонали | 2 |
| 9 | Нападающий удар или скидка (зависит от блока) | 3 |
| 10 | Командные действия(прием, пас, нап. удар) | 3 |
| 11 | Одиночное блокирование 4,3,2 удары по диагонали | 3 |
| 12 | Командные действия(защита) | 4 |
| 13 | Прием снизу - верхняя передача | 3 |
| 14 | Нападающий удар - блокирование | 3 |
| 15 | Эффект. напад. в игре %-выигрыш-проигрыш | 33020 |
| 16 | Полезное блокирование в игре % | 25 |
| 17 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | 20 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Промежуточная аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 15-18 лет (юноши)**

**О Ф П**

Таблица №19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **1год** | **2 год** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,0 | 4,9 |
| 2 | Бег 92 м с изменением напр. | 26,0 | 25,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 210 | 220 |
| 4 | Прыжок вверх с места | 50 | 60 |
| 5 | Прыжок вверх с разбега | 55 | 65 |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 8,013,0 | 9,014,0 |
| 7 | Подтягивание | 5 | 6 |
| 8 | Отжимание | 20 | 25 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 15-18 лет (юноши)**

**О Ф П**

Таблица №20

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **Результат** |
| 1 | Бег 30 м/с | 4,7 |
| 2 | Бег 92 м с изменением напр. | 25,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 230 |
| 4 | Прыжок в верх с места | 65 |
| 5 | Прыжок в верх с разбега | 70 |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 10,016,0 |
| 7 | Подтягивание | 12 |
| 8 | Отжимание | 27 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Промежуточная аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 15-18 лет (девушки)**

**О Ф П**

Таблица №21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **1год** | **2 год** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,2 | 5,0 |
| 2 | Бег 92 м с изменением напр. | 28,0 | 27,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 195 | 205 |
| 4 | Прыжок в верх с места | 40 | 45 |
| 5 | Прыжок в верх с разбега | 40 | 50 |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 7,012,0 | 8,013,0 |
| 7 | Подтягивание | 2 | 3 |
| 8 | Отжимание | 5 | 7 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 12-14 лет (девушки)**

**О Ф П**

Таблица №22

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **Результат** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,0 |
| 2 | Бег 92 м с изменением напр. | 26,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 215 |
| 4 | Прыжок в верх с места | 45 |
| 5 | Прыжок в верх с разбега | 55 |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 9,015,0 |
| 7 | Подтягивание | 5 |
| 8 | Отжимание | 7 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Промежуточная аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 12-14 лет (девушки,юноши)**

**Техническая, тактическая, интегральная подготовка**

Таблица №23

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **1 год** | **2 год** |
| 1 | Вторая передача на точность из 3 в 4 | 3 | 4 |
| 2 | Вторая на точность из 2 в 4 | 2 | 3 |
| 3 | Передача сверху у стены лицом, спиной | 2 | 3 |
| 4 | Подача на точность верхняя прямая | 2 | 3 |
| 5 | Нападающий удар из 4 в 4-5 | 2 | 2 |
| 6 | Нападающий удар из 2 в 5, из1-4 | 1 | 2 |
| 7 | Прием подачи из 5 в 2 | 1 | 2 |
| 8 | Блокирование одиночное из зоны 4 (2) по диагонали | - | 1 |
| 9 | Нападающий удар или скидка (зависит от блока) | 2 | 3 |
| 10 | Командные действия(прием, пас, нап. удар) | 2 | 3 |
| 11 | Одиночное блокирование 4,3,2 удары по диагонали | 2 | 3 |
| 12 | Командные действия(защита) | 3 | 4 |
| 13 | Прием снизу - верхняя передача | 2 | 3 |
| 14 | Нападающий удар - блокирование | - | 2 |
| 15 | Эффект. напад. в игре %-выигрыш-проигрыш | 2020 | 33020 |
| 16 | Полезное блокирование в игре % | 20 | 25 |
| 17 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | 15 | 20 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 12-14 лет (девушки, юноши)**

**Техническая, тактическая, интегральная подготовка**

Таблица №24

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **Результат** |
| 1 | Вторая передача на точность из 3 в 4 | 4 |
| 2 | Вторая на точность из 2 в 4 | 4 |
| 3 | Передача сверху у стены лицом, спиной | 4 |
| 4 | Подача на точность верхняя прямая | 4 |
| 5 | Нападающий удар из 4 в 4-5 | 3 |
| 6 | Нападающий удар из 2 в 5, из1-4 | 3 |
| 7 | Прием подачи из 5 в 2 | 2 |
| 8 | Блокирование одиночное из зоны 4 (2) по диагонали | 2 |
| 9 | Нападающий удар или скидка (зависит от блока) | 3 |
| 10 | Командные действия(прием, пас, нап. удар) | 3 |
| 11 | Одиночное блокирование 4,3,2 удары по диагонали | 3 |
| 12 | Командные действия(защита) | 4 |
| 13 | Прием снизу - верхняя передача | 3 |
| 14 | Нападающий удар - блокирование | 3 |
| 15 | Эффект. напад. в игре %-выигрыш-проигрыш | 33020 |
| 16 | Полезное блокирование в игре % | 25 |
| 17 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | 20 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Промежуточная аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 9-11 лет (юноши)**

**О Ф П**

Таблица №25

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **1год** | **2 год** |
| 1 | Бег 30 м/с | 6,0 | 5,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места | 195 | 200 |
| 3 | Прыжок вверх с места | 40 | 50 |
| 4 | Прыжок вверх с разбега | 45 | 55 |
| 5 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 4,08,0 | 4,59,0 |
| 6 | Подтягивание | 2 | 4 |
| 7 | Отжимание | 8 | 14 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 9-11 лет (юноши)**

**О Ф П**

Таблица №26

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **Результат** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,4 |
| 2 | Прыжок в длину с места | 210 |
| 3 | Прыжок вверх с места | 55 |
| 4 | Прыжок вверх с разбега | 60 |
| 5 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 5,010,0 |
| 6 | Подтягивание | 5 |
| 7 | Отжимание | 17 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Промежуточная аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 9-11 лет (девушки)**

**О Ф П**

Таблица №27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **1год** | **2 год** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,7 | 5,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места | 190 | 195 |
| 3 | Прыжок вверх с места | 35 | 40 |
| 4 | Прыжок вверх с разбега | 40 | 50 |
| 5 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 4,08,0 | 5,09,0 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 30 секунд | 15 | 20 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 9-11 лет (девушки)**

**О Ф П**

Таблица №28

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **Результат** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места | 200 |
| 3 | Прыжок вверх с места | 45 |
| 4 | Прыжок вверх с разбега | 55 |
| 5 | Метание набивного мяча (1 кг):СидяСтоя | 6,010,0 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 30 секунд | 23 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Промежуточная аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 9-11 лет (юноши, девушки)**

**Техническая, тактическая, интегральная подготовка**

Таблица №29

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **1 год** | **2 год** |
| 1 | Вторая передача на точность из 3 в 4 | 2 | 2 |
| 2 | Подача на точность верхняя прямая | 2 | 2 |
| 3 | Командные действия(защита) | - | 2 |
| 4 | Прием снизу - верхняя передача | 2 | 3 |
| 5 | Потери подач в игре | 50 | 40 |
| 6 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | - | 40 |

**Комплексы контрольных нормативов**

**Итоговая аттестация (срок освоения программы от 1 года до 3 лет),**

**нагрузка 6 часов в неделю,**

**возраст обучающихся 9-11 лет (девушки, юноши)**

**Техническая, тактическая, интегральная подготовка**

Таблица №30

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **результат** |
| 1 | Вторая передача на точность из 3 в 4 | 3 |
| 2 | Подача на точность верхняя прямая | 3 |
| 3 | Командные действия(защита) | 3 |
| 4 | Прием снизу - верхняя передача | 3 |
| 5 | Потери подач в игре | 40 |
| 6 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | 35 |

**21.Перечень информационного обеспечения программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Москва, Кремль,2012.

2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р, Москва, Кремль,2014.

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Москва,2013.

4.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

6.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554,Москва,2014.

7.Методические рекомендации по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта от «13» августа 2015 года № 293,Петрозаводск,2015.

8.Банников A.M., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

9.Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 2004 (ГСС).

10.Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

11.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

12.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

13.Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

14.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

15.Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет. - М.: Изд-во РОУ, 1996. – 464 с.

16.Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

17.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

18.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

19.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

20.Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

21.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

22.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

23.Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

24.Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс]. М., http://www.volley.ru/pages/10/ (Дата обращения: 18.12.2015).

25.Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. М., http://www.minsport.gov.ru/ministry/statement/ (Дата обращения: 19.12.2015).

26.Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. М., http://www.goskomsportrk.ru/ (Дата обращения: 15.12.2015).

27.Обучающее видео по волейболу http://pculture.ru/blog/2014/09/03/volejbol-video-urok-igrovaya-trenirovka/ (Дата обращения: 12.11.2015).

28.Обучающее видео по настольному теннису https://www.youtube.com/watch?v=44IM6s0bATI

(Дата обращения: 15.11.2015).