

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа МБУ ДО ДЮСШ «Старт» для спортивно-оздоровительных групп, составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Закон Краснодарского края от 10.05.2011 года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на детей от 6 лет и старше. В данной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по волейболу в ДЮСШ «Старт».

Актуальность программы приобщение детей к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по волейболу в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Цели программы:

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
3. Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям волейболом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Сроки реализации данной программы и предъявляемые требования:

в спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 1 год обучения и более, период реализации: с сентября по июнь (учебный год). Обще годовое количество - 264 часов (44 учебных недель) и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Недельный объем - 6 часов в неделю по 45 мин. (для детей 6-7 летнего возраста продолжительность одного занятия составляет 35-40мин.)

Наполняемость в группах 15-25 человек.

Форма организации образовательного процесса является групповое занятие. Каждое занятие условно делиться на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде контрольных испытаний.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут является важнейшим критерием для перевода занимающихся на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно - оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Ожидаемый результат и способы их проверки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	1. Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.

Условия комплектования учебных групп

Волейбол	Объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю) макс	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в группе мин/макс
Спортивно-оздоровительный этап	6 часов	6 лет и старше	15-25 чел

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп на 44 недель

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Теория	10час
2	Общая физическая подготовка	126час
3	Специальная физическая подготовка	100час
4	Техническая подготовка	10час
5	Тактическая подготовка	10час
6	Соревнования	4час
7	Контрольные нормативы	4час
ВСЕГО ЧАСОВ		264

**Годовой учебно-тематический план-график
для спортивно-оздоровительных групп по волейболу**

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретические занятия	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	10
2	ОФП	13	12	12	12	11	12	12	12	11	5		14	126
3	СФП	8	10	10	10	10	10	10	10	10	5		7	100
4	Техническая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5	Тактическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
6	Интегральная. Контрольные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Соревнования	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	1	4
8	Приемные переводные и контрольные испытания	1	1	-	-	-	-	-	-	-	1		1	4
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	25	26	24	25	25	26	25	25	25	13		25	264