

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТАМБОВСКОГО РАЙОНА
АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Тамбовская детско-юношеская спортивная школа»
(МБУ ДО «Тамбовская ДЮСШ»)

Принята на заседании
педагогического совета

от « 07 » мая 2020г.
Протокол № 6

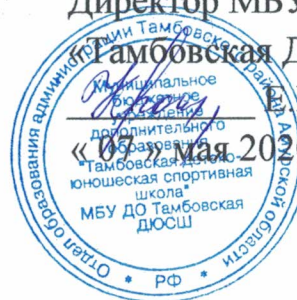
Утверждаю

Директор МБУ ДО

«Тамбовская ДЮСШ»

Н. Крот

« 07 » мая 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности**

«Школа мяча»

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разноуровневая программа

Автор - составитель:

Столярова Лидия Романовна, заместитель
директора по учебно-спортивной работе

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3-5
II.	Учебный план	5
III.	Содержание программы	6-8
IV.	Календарный учебный план подготовки	8
V.	Методическое обеспечение программы	8-14
VI.	Оценочный материал	15-17
VII.	Материально-техническое обеспечение программы	17
VIII.	Список литературы	18

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 23.07.2013г.); Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Уставом ДЮСШ. Данная программа служит основным документом для эффективного построения общей физической подготовки.

Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Срок реализации программы - 1 год. Возраст детей 7-8 лет.

Определяющим условием приема на программу является отсутствие медицинских противопоказаний.

Актуальность данной программы состоит в том, что у детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для

работы с детьми младшего школьного возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество игр. детей дошкольного и младшего школьного возраста от 6 лет, желающих заниматься спортивными.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Цель программы: Гармоничное развитие личности ребенка, развитие основных физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе ознакомления с элементами спортивных игр, обучение детей техническим навыкам владения мячом. выявление одаренных детей и направление их для дальнейшего обучения в ДЮСШ отделения баскетбол или волейбол.

Задачи обучения:

1. Знакомить детей с элементами игры «баскетбол» волейбол» в доступной форме.
2. Формировать основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, в игровой форме у детей с разной степенью физической подготовленности.
3. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет, развивать подвижность суставов.
4. Формировать волевые качества: выдержку, смелость, целеустремленность.
5. Воспитывать организованность и взаимовыручку в команде.
6. Приобщать к основам здорового образа жизни.

В основу данной программы положены следующие принципы:

- Содействие всестороннему и гармоничному развитию личности.
- Связь физического воспитания с практикой жизни.
- Принцип оздоровительной направленности.

Учет и реализация данных принципов дает возможность всесторонне развивать личность ребенка, использовать средства физического воспитания для развития способностей ребенка, развивать умения и навыки прикладного характера, формировать активную жизненную позицию, при выборе средств и методов ориентироваться на их оздоровительную ценность.

Оценка результативности:

1. Анализ медицинских осмотров детей.
2. Анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года.
3. Беседы с родителями.

Место проведения и формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия по программе проводятся с обучающимися как в помещении, так и на улице. Набор детей для обучения по Программе дополнительного образования осуществляется согласно заявления родителей, с учетом состояния здоровья ребёнка. Образовательная деятельность осуществляется с детьми 7-8 лет, имеющими желание заниматься данным видом спорта. Количественный состав группы - 15-20 человек. Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями детей младшего школьного возраста и рассчитана на проведение 2 раза в неделю – 1 час. Периодичность проведения занятий – согласно сетке занятий, длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 40-45 минут.

Сроки реализации программы: 9 месяц. Занятия проводятся в спортивном зале.

Программа построена на основании современных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Работа в группе осуществляется на основе данной программы дополнительного образования детей, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния спортивных игр, правил соревнований, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Группа раннего развития детей:

Год обучения	Возраст зачисления	Максимальное кол-во учебных часов		Численность групп	Соотношение разрядников
		В неделю	В год		
Группа спортивно-оздоровительная (раннего развития)					
1 год (36 недель)	7-8 лет	2	72	15-20 человек	Без разряда

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 1 год обучения.

Возраст детей 7-8 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

Учебный год длится 36 недель. Общее количество часов в год - 72.

Раздел образовательной деятельности	Количество часов		
	теория	практика	всего
1 модуль « Волейбол» 36 часов (сентябрь –декабрь)			
Теоретическая подготовка		-	2
Общая физическая подготовка		10	10
Специальная физическая подготовка		10	10
Основы техники базовых упражнений		13	13
Контрольно-переводные нормативы		1	1
ИТОГО:		34	36
2 модуль «Баскетбол» (январь –май)			
Теоретическая подготовка		-	2
Общая физическая подготовка		10	10
Специальная физическая подготовка		10	10
Основы техники базовых упражнений		13	13
Контрольно-переводные нормативы		1	1
ИТОГО:		34	36
Всего за год:		68	72

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

➤ Модуль 1: «Волейбол» 36 часов

Тема 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория: История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Практика:

Тема 2. Общая физическая подготовка - 10 часов

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Тема 3. Специальная физическая подготовка - 10 часов

Практика: Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета).

Тема 4: Техническая подготовка - 13 часов

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

➤ Модуль 2: «Баскетбол» 36 часов

Тема 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория: История развитие баскетбола Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Практика:

Тема 2. Общая физическая подготовка - 10 часов

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Тема 3. Специальная физическая подготовка - 10 часов

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета).

Тема 4: Техническая подготовка - 13 часов

Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения. Ведение мяча в высокой и низкой стойки, с различной скоростью и изменением направления и сопротивлением защитника, с обводкой стоек и препятствий. Овладение мячом отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв;

противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока. Индивидуальные действия групповые, командные. Применение приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях. Выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

4. Календарный учебный план подготовки на год на 36 недель:

группа	Срок реализации, кол-во уч. недель	Теория	Контрольные нормативы	ОФП	Технические элементы	СПУ	Всего часов в год
Группа раннего физического развития	9 месяцев 36 недель (01.09.2020-31.05.2021)	4	2	20	26	20	72

♦ количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня

Годовой учебный план график для группы раннего физического развития (старшая дошкольная группа)

Нагрузка 2 раза в неделю по одному академическому часу (по 45 минут).

Содержание занятий		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1. Теоретический материал	1	1			1		1		1	
Практические занятия		1 модуль				2 модуль				
ОФП	20	2	3	3	2	2	2	2	2	2
СПУ	20	2	3	3	2	2	2	2	2	2
Технические элементы	26	3	3	2	5	2	3	4	3	1
Контрольные нормативы	2	1								1
Итого часов		9	9	8	10	6	8	8	8	6
Всего часов:	72	36				36				

5. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определённых навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е.

оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Педагогический и врачебный контроль.

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры». Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу. Периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля.

Этапный контроль.

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, измерение АД, ЭКГ, функции внешнего дыхания.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, кислородный долг.

Заключение:

- 1) о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья;
- 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценки методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения. Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Заключение; при наличии патологии- прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационных мероприятия. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной - тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащих, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование должных норм общественного поведения
- Пропаганда здорового образа жизни
- Воспитание патриотизма

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

а.) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.

б.) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;

в.) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

г.) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;

д.) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

е.) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

ё.) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

А.) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

б.) развитие процессов восприятия;

в.) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

г.) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

д.) развитие способности управлять своими эмоциями;

е.) развитие волевых качеств.

1. **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание,

организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов утомление наступит быстрее.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств- важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной-соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена

вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. определение игроками задач на предстоящую игру;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.д.);
3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств.
- Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха, создание положительного эмоционального фона;
- Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований, и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (сентябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы ПО ОФП

Таблица оценок физической подготовленности детей 5-7 лет
Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи
(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. №916)

МАЛЬЧИКИ

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-8	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-8	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-8	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места(см)	7,0-7,5	130 и выше	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-8	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

ДЕВОЧКИ

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-8	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-8	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-8	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места(см)	7,0-7,5	130 и выше	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-8	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Содержание диагностических тестов

1. Бег на 30м со старта

Задание выполняется на прямой плотной беговой дорожке (длина не менее 40 м). В начале дорожка отмечается стартовая черта, а через 30 м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5-7 м становится хорошо видный яркий предмет. Ребенок получает задание пробежать как можно быстрее до этого ориентира, чтобы предотвратить замедление бега перед финишем. По команде педагога «На старт!» ребенок принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!», ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до линии финиша. Педагог на линии финиша фиксирует результат.

2. Бег на 90м со старта

Задание выполняется на прямой плотной беговой дорожке (длина не менее 100 м). В начале дорожка отмечается стартовая черта, а через 90 м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5-7 м становится хорошо видный яркий предмет. Ребенок получает задание пробежать как можно быстрее до этого ориентира, чтобы предотвратить замедление бега перед финишем. По команде педагога «На старт!» ребенок принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!», ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до линии финиша. Педагог на линии финиша фиксирует результат.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине

Упражнения выполняются на поролоновом мате у гимнастической стенки. Ребенок садится на мат, руки на груди скрестно, ноги выпрямлены, стопы ног под нижней рейкой гимнастической стенки. Из исходного положения ребенок по команде «Марш!» ложится на спину; коснувшись плечами мата, поднимается в сед, выпрямляет руки, касается пальцами гимнастической стенки. На протяжении 30 секунд ребенок выполняет опускание – подъем туловища максимальное количество раз. Фиксируется число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок касается пальцами рук нижней рейки гимнастической стенки).

4. Прыжок в длину с места

Для проведения прыжков создаются необходимые условия: кладется гимнастический или поролоновый мат с разметкой через 10 см. Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками ног, делает сильный взмах руками и выполняет прыжок на максимальное расстояние от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 2 раза, фиксируется лучшая попытка.

Перечень знаний, умений и навыков воспитанников на конец года

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название ДЮСШ, который посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Имеют понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корректирующих осанку.
7. Уметь объяснить правило ранее разученных подвижных игр.

К концу обучения дети должны уметь:

- действовать по сигналу тренера-преподавателя, быстро реагировать на сигнал;

- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных играх (эстафета или поточный метод)
- бросать и ловить мяч:
- двумя руками снизу- вверх;
- двумя руками снизу- вверх с хлопком впереди, за спиной
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача в парах двумя руками от груди;
- вести мяч; с продвижением вперёд, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; с передачей напарнику;
- бросать мяч в кольцо: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; после ведения (с фиксацией остановки); одной рукой от плеча;

7. Материально-техническое обеспечение программы

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- занятия;
- подвижные игры;
- игры на развитие внимания, памяти;
- соревнования.

Дидактический материал: специальная литература, картотеки подвижных игр.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал;
 2. Спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи, скамейки гимнастические, маты.
- Формы подведения итогов:* тестирование, соревнования.

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

8. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол – Москва: Просвещение, 1983 г.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 2005.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе» – Москва «Физкультура и спорт» 1978г.
4. Л.Н. Слупский – «Игра связующего» – Москва «Физкультура и спорт» 1984г.
5. О.С. Чехов – «Основы волейбола» – Москва «Физкультура и спорт» 1979г.
6. А.В.Беляев – «Техника и тактика индивидуального блокирования в волейболе» – Москва 2000
7. Волейбол. Под редакцией Беляева А.В., Саина М.В. – Москва: Физкультура, образование и наука, 2000 г.
8. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист» – Москва «Физкультура и спорт» 1988
9. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ – издательство НЦ ЭНАС, 2004 г. 4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников М: Просвещение, 2003 г.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. «Волейбол». – М., 1991.
11. Марков К.К. «Руководство тренера по волейболу». – Иркутск, 1999.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. Издательство Детство-Пресс, 2008 г.
13. Марков К.К. «Тренер – педагог и психолог». – Иркутск, 1999.
14. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Издательство Детство-Пресс, 2009 г 7. Степаненкова Э.Я.Сборник подвижных игр. Издательство Мозаика -Синтез 2015г.
15. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - М., Физкультура и спорт - 1982 г.
16. Клещёв Ю.Н. «Юный волейболист» - Москва Физкультура и спорт - 1989 г.
17. А.Г.Фурманов, Д.М. Болдырев «Волейбол» – Москва «Физкультура и спорт» 1983
18. Угробина К.К.»Занимательная физкультура для дошкольников» Издательство «ГНОМ»2003
19. Ю.Н. Клещёв, А.Г. Айриянц -Волейбол: учебник для институтов ФК, – Москва «Физкультура и спорт» 1985
20. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М: ГИЗ Владос, 2003 г.