

1. **Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023). «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего и дополнительного образования.

 С нормами постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа составлена согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организациях с дополнительным образованиям детей.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам является обязательным для реализующих дополнительные общеобразовательные программы организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также индивидуальных предпринимателей. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).

Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых, ы Центре Образования №47 Г. Иркутска, согласно приказу Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых". Вступает в силу: 01.09.2022. Основывается на организации деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Образовательная программа “Волейбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Отличительные особенности программы* в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

 Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет особое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

 Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

 Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

 Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

 Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

 Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

 Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

1.гигиена занимающихся, их одежда,

2 профилактика травматизма,

3. правила игры,

4. сведения об истории волейбола,

5. сведения о современных передовых волейболистах, командах

Теорети­ческие сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

*Актуальность* программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Условия набора:* в учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом, достигшие минимальный возрастной порог, прошедшие спортивный отбор и имеющие разрешение врача для занятий волейболом. Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

*Цель программы:*

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

*Задачи:*

* обучить учащихся техническим приемам волейбола;
* дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
* дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
* обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
* развить координацию движений и основные физические качества.
* способствовать повышению работоспособности учащихся,
* развивать двигательные способности,
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
* воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* воспитывать дисциплинированность;
* способствовать снятию стрессов и раздражительности;
* способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

*Срок освоения и реализации программы:* программа рассчитана на 4 и 5 часов в неделю, 36 недель, 144-180 часов в год.

*Форма обучения:* очная

*Режим занятий:* 2-3 занятия в день (по 40 минут каждое с перерывом между занятиями 10 минут).

*Форма организации обучения*: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

*Формы проведения занятий:* тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

***Планируемые результаты****:*

*По окончании обучения учащиеся получат возможность:*

- узнать общие основы волейбола;

- расширить представление о технических приемах в волейболе;

- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

- узнать правила игры в волейбол;

- узнать понятия терминологии и жестикуляции;

- изучить основы технической подготовки волейболиста;

- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

- освоить технику верхних передач;

- освоить технику передач снизу;

- освоить технику верхнего приема мяча;

- освоить технику нижнего приема мяча;

- освоить технику верхней прямой подачи мяча;

 -освоить технику подачи;

- освоить групповые технико-тактические действия;

- освоить навыки командных технико-тактических действий.

*По окончании обучения учащиеся научатся:*

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- понимать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода - зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физичеоской подготовке контрольно-переводные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
  Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

*Педагогические кадры:* реализовыватьдополнительную общеразвивающую программу может педагог, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках подготовки по направлению "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

***Материально-техническое обеспечение:***

* Спортивный зал
* Волейбольные мячи – 20 шт.
* Медицинболы -1кг-10шт, 2 кг.10 шт.
* Скакалки – 20 шт.
* Экран прыгучести – 1 шт.
* Конусы – 15 шт.
* Подвесные эспандеры – 2 шт.
* Скамейки гимнастические – 5 шт.
* Маты школьные- 5 шт.
* Гимнастическая стенка – 5 шт.
* Клюшки для флорбола – 12 шт.
* Ворота -2шт.
* Мячи для флорбола 10 шт.
*Вспомогательное оборудование*

•        вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

          Тренажерный зал для О.Ф.П.

***Учебно-методическое и информационное обеспечение программы*:**

1.Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

2. Инструкция по охране труда при проведении занятий физическими упражнениями.

3. Методическая литература по основам физической культуры, методические  рекомендации проведения спортивных соревнований, видеоматериалы, ИКТ.

4. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения.

5. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату.

1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 144 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/п. | Наименование темы | Количество часов |
| Всего  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях. | 1 | 1 | - |
| **Ι.** | «Основы знаний». | 2 |  |  |
| 1. | Правила игры в баскетбол | 1 | 1 | - |
| 2. | История развития баскетбола. | 1 | 1 | - |
| **ΙΙ.** | «Гигиена в спорте». | 1 |  |  |
| 1. | Гигиенические основы занятия физическими упражнениями в баскетболе. | 1 | 1 | - |
| **ΙΙΙ.** | «Спортивная этика». | 1 |  |  |
| 1. | Физкультурно-спортивная этика в баскетболе. | 1 | 1 | - |
| **ΙV.** | «Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)». | 25 |  | - |
| 1. | Упражнения для развития силы. | 5 | - | 5 |
| 2. | Упражнения для развития быстроты. | 5 | - | 5 |
| 3. | Упражнения для развития прыгучести. | 5 | - | 5 |
| 4. | Упражнения для развития выносливости. | 5 | - | 5 |
| 5. | Упражнения для развития координации. | 5 | - | 5 |
| **V.** | «Техническая подготовка». | 45 | 15 | 30 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 5 | - | 5 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 5 | - | 5 |
| 3. | Техническая подготовка | 10 | - | 10 |
| 4. | Тактическая подготовка | 17 | - | 17 |
| 5. | Технико- тактическая (интегральная) подготовка |  | - | - |
| 6. | Сдача контрольных нормативов | 5 | - | 5 |
| **VΙ.** | Игровая деятельность. | 15 | 15 | - |
| 1. | Игра в волейбол. | 5 | - | 5 |
| **VΙΙ.** | «Кроссовая подготовка». | 1 | 1 |  |
| 1. | Бег на время. | 5 | - | 5 |
| **VΙΙΙ.** | «Контрольные тесты и соревнования». |  Согласно плану спортивных мероприятий |
|  | Итого | 144 | 36 | 110 |

1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 180 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/п. | Наименование темы | Количество часов |
| Всего  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях. | 1 | 1 | - |
| **Ι.** | «Основы знаний». | 2 |  |  |
| 1. | Правила игры в баскетбол | 1 | 1 | - |
| 2. | История развития баскетбола. | 1 | 1 | - |
| **ΙΙ.** | «Гигиена в спорте». | 1 |  |  |
| 1. | Гигиенические основы занятия физическими упражнениями в баскетболе. | 1 | 1 | - |
| **ΙΙΙ.** | «Спортивная этика». | 1 |  |  |
| 1. | Физкультурно-спортивная этика в баскетболе. | 1 | 1 | - |
| **ΙV.** | «Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)». | 25 |  | - |
| 1. | Упражнения для развития силы. | 5 | - | 5 |
| 2. | Упражнения для развития быстроты. | 5 | - | 5 |
| 3. | Упражнения для развития прыгучести. | 5 | - | 5 |
| 4. | Упражнения для развития выносливости. | 5 | - | 5 |
| 5. | Упражнения для развития координации. | 5 | - | 5 |
| **V.** | «Техническая подготовка». | 45 | 15 | 30 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 5 | - | 5 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 5 | - | 5 |
| 3. | Техническая подготовка | 20 | - | 20 |
| 4. | Тактическая подготовка | 27 | - | 27 |
| 5. | Технико- тактическая (интегральная) подготовка |  | - | - |
| 6. | Сдача контрольных нормативов | 5 | - | 5 |
| **VΙ.** | Игровая деятельность. | 27 | 27 | - |
| 1. | Игра в волейбол. | 7 | - | 7 |
| **VΙΙ.** | «Кроссовая подготовка». | 1 | 1 |  |
| 1. | Бег на время. | 5 | - | 5 |
| **VΙΙΙ.** | «Контрольные тесты и соревнования». |  Согласно плану спортивных мероприятий |
|  | Итого | 180 | 48 | 132 |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № раздела | Тематическое планирование | примечание | Деятельность учащихся | Формирование универсальных учебных действий |
| 1. | **Теоретические сведения** *Общие основы волейбола*- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; - Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; - Сведения о строении и функциях организма человека; - Влияние физических упражнений на организм занимающихся; - Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; - Правила игры в волейбол; - Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. |  | * Историю волейбола
* Правила техники безопасности
* Правила пожарной безопасности
* Строение мышц человека
* Гигиена до и после занятий
* Правила игры в волейбол
* Спортивный инвентарь
 | * Чувство сопричастности и гордости за свою Родину
* народ и историю
* осознание ответственности
* формирование умения учиться
* способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке)
* развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результат
* формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности в пределах своих возможностей
 |
| 2. | 1. **Общефизическая подготовка** (развитие двигательных качеств)
* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки
* Метания
* Акробатические упражнения
* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;
 |  | * Четко выполнять инструкции
* Правильно выполнять задания
* Уметь играть в команде
 | * Доброжелательности
* Доверию
* Внимательности к людям
* Готовности к сотрудничеству, дружбе
* Готовности прийти на помощь
* Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей
* Готовности к преодолению трудностей
 |
| 3. | 1. **Специальная физическая подготовка**
* упражнения для развития прыгучести
* координации движений
* специальной выносливости
* упражнения силовой подготовки
* Подбор упражнений для развития специальной силы;

Упражнения для развития гибкости |  | * Правильно выполнять разбег
* Развивать абстрактное зрение
* Выдерживать темп тренировочного процесса
 | * Жизненному оптимизму
* Планированию-определению последовательности промежуточных целей
* Составление плана и последовательных действий
 |
| 4. | **Техническая подготовка** Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.* Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
* Определения и исправления ошибок.
* Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
* Основы совершенствования технической подготовки.
* Методы и средства технической подготовки.

*Техника выполнения нижнего приема* Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.*Техника выполнения верхнего приема*  Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. *Техника выполнения нижней прямой подачи* Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. *Техника выполнения верхней прямой подачи*  Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. *Техника выполнения нижней боковой подачи*  Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*  Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. |  | * Техника верхней передачи
* Техника нижней передачи
* Техника доведения мяча
* Техника произведения подача
 | * Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей
* Развитие широких познавательных интересов, инициативы, любознательности
* Формирование учебной ИКТ-компетентности, как способности решать поставленные учебные задачи.
 |
| 5. | **Тактическая подготовка** *Обучение индивидуальным действиям:* - Обучения тактике нападающих ударов; - Нападающий удар задней линии;- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). - Нападающий удар толчком одной ноги;- При выполнении вторых передач;*Обучение групповым взаимодействиям:*- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).*Обучение индивидуальным действиям*- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар; |  | * Принцип расстановки
* Техника нападения
* Техника постановки блока
 | * Самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить задачи, использовать необходимые элементы для решения задач
* Формирования самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе
* Готовностью открыто выражать и отстаивать свою позицию
* Критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать
 |
| 6. | **Технико-тактическая (интегральная) подготовка**Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.*Обучение технике передаче в прыжке:*- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.  -Упражнения на расслабления и растяжения. -Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. -Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.-Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. |  | * Понимание судейских жестов
* Ведение международного протокола
* Определение тактики игры

противника* Умение навязать свой стиль игры
 | * Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение
* Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно
* Прогнозирование – предвосхищение результата
* Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действий.
 |
| 7. | **Сдача контрольных нормативов** |  | * Выполнение контрольных упражнений
 | * Умение выполнять и проводить контрольные тесты
 |
|  |  |  |  |  |

1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный модуль/курс | Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | Всего часов | Промежуточная аттестация |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Волейбол для мальчиков , 1 – я группа | 4 |  19 | 18  | 20.5  | 19 | 16.5  | 18  | 19 | 18  | 16 | 164 | Контрольный урок(сдача нормативов) |
| Волейбол для мальчиков, 2 – я группа | 5 |  20 | 18  | 20.5  | 19 | 16.5  | 18  | 19 | 18  | 16 | 164 | Контрольный урок(сдача нормативов) |

1. **Календарно-тематическое планирование на 144 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание  | Кол-во часов |
|  |  Игра, втягивающая тренировка | 1 |
|  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр  | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | ОФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча  | 1 |
|  | Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач  | 1 |
|  | Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча. | 1 |
|  | СФП. Техника верхних передач.  | 1 |
|  | Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | СФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр  | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча  | 1 |
|  | Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач  | 1 |
|  | Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча. | 1 |
|  | СФП. Техника верхних передач.  | 1 |
|  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр  | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча  | 1 |
|  | Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач  | 1 |
|  | Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча. | 1 |
|  | СФП. Техника верхних передач.  | 1 |
|  | Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | СФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр  | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча  | 1 |
|  | Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач  | 1 |
|  | Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча. | 1 |
|  | СФП. Техника верхних передач.  | 1 |
|  | Закрепление прыжковых движений в различных комбинациях | 1 |
|  | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 1 |
|  | Круговая тренировка. Воспитание волевых качеств | 1 |
|  | Отработка отдельных элементов волейбола. КУ | 1 |
|  | Отработка отдельных элементов волейбола. КУ | 1 |
|  | Совершенствование передач в тройках через сетку. | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Отработка отдельных элементов волейбола | 1 |
|  | Совершенствование передач в тройках через сетку | 1 |
|  | Выбор способа перебивания мяча через сетку Взаимодействие игроков передней и задней линии | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Выбор способа перебивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков | 1 |
|  | Воспитание командной игры посредством эстафет | 1 |
|  | Обучение судейским жестам. Анализ игры | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Эстафета, анализ игровых взаимодействий | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  | ОФП, групповые взаимодействия | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | СФП, групповые взаимодействия | 1 |
|  | Повышение общей выносливости | 1 |
|  | Групповые тактические действия | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Анализ игры, командные тактические действия | 1 |
|  | Командные тактические действия | 1 |
|  | Развитие прыгучести. гибкости | 1 |
|  | Воспитание силовой выносливости | 1 |
|  | Обучение индивидуальным действиям в нападении | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | СФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
|  | Воспитание физических качеств с помощью ОРУ | 1 |
|  | Обучение групповым действиям в защите | 1 |
|  | Обучение групповым действиям в нападении | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Обучение командным тактическим действиям. Анализ игры | 1 |
|  | Обучение групповым тактическим действиям | 1 |
|  | Обучение развитию атак | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Формирование и анализ тактических систем игры | 1 |
|  | Обучение действиям в обороне | 1 |
|  | Схемы обороны | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Тактика действий в атаке | 1 |
|  | Движения при одиночном блоке | 1 |
|  | Движения при нападающем ударе | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Эстафеты, анализ игровых взаимодействий | 1 |
|  | Косвенные командные тактические действия | 1 |
|  | Развитие силы, быстроты | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Совершенствование двигательных навыков | 1 |
|  | Развитие выносливости. ловкости | 1 |
|  | Индивидуальные действия в защите | 1 |
|  | Развитие быстроты реакции и скорости перемещений | 1 |
|  | Развитие акробатической ловкости | 1 |
|  | Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | СФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  |  Игра  | 1 |
|  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр  | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча  | 1 |
|  | Повышение функциональных возможностей организма | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Воспитание силовой выносливости | 1 |
|  | Развитие прыгучести, гибкости | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Обучение индивидуальным действиям в нападении | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Обучение групповым действиям в защите | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Движения при одиночном блоке | 1 |
|  | Тактика игры | 1 |
|  | Игровые функции волейболистов | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Выбор способа отбивания мяча через сетку | 1 |
|  | Взаимодействие игроков передней и задней линии | 1 |
|  | Выбор способа перебивания мяча через сетку | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Взаимодействие игроков передней и задней линии | 1 |
|  | ОФП. Учебная игра | 1 |
|  | ОФП. Взаимодействие игроков. | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Анализ командных взаимодействий | 1 |
|  | Групповые тактические действия | 1 |
|  | Командные тактические действия | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Командные тактические действия, анализ | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Соревнование. Итоговое занятие | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **144** |

1. **Календарно-тематическое планирование на 180часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  №занятия | Содержание  | Кол-во часов |
|  |  Игра, втягивающая тренировка | 1 |
|  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр  | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | ОФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча  | 1 |
|  | Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач  | 1 |
|  | Игра. | 1 |
|  | Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча. | 1 |
|  | СФП. Техника верхних передач.  | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | СФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  | Игра  | 1 |
|  | Игра  | 1 |
|  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр  | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | ОФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча  | 1 |
|  | Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач  | 1 |
|  | Игра. | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  | Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча. | 1 |
|  | СФП. Техника верхних передач.  | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  |  Игра  | 1 |
|  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр  | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | ОФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча  | 1 |
|  | Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач  | 1 |
|  | Игра. | 1 |
|  | Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Закрепление прыжковых движений в различных комбинациях | 1 |
|  | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 1 |
|  | Круговая тренировка. Воспитание волевых качеств | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Выбор способа перебивания мяча через сетку Взаимодействие игроков передней и задней линии | 1 |
|  | Отработка отдельных элементов волейбола. КУ | 1 |
|  | Отработка отдельных элементов волейбола. КУ | 1 |
|  | Совершенствование передач в тройках через сетку. | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Отработка отдельных элементов волейбола | 1 |
|  | Совершенствование передач в тройках через сетку | 1 |
|  | Выбор способа перебивания мяча через сетку Взаимодействие игроков передней и задней линии | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Выбор способа перебивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча. | 1 |
|  | СФП. Техника верхних передач.  | 1 |
|  | Игра. | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП | 1 |
|  | Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | СФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  |  Игра  | 1 |
|  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр  | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | ОФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча  | 1 |
|  | Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач  | 1 |
|  | Игра. | 1 |
|  | Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча. | 1 |
|  | СФП. Техника верхних передач.  | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Закрепление прыжковых движений в различных комбинациях | 1 |
|  | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 1 |
|  | Круговая тренировка. Воспитание волевых качеств | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Выбор способа перебивания мяча через сетку Взаимодействие игроков передней и задней линии | 1 |
|  | Отработка отдельных элементов волейбола. КУ | 1 |
|  | Отработка отдельных элементов волейбола. КУ | 1 |
|  | Совершенствование передач в тройках через сетку. | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Отработка отдельных элементов волейбола | 1 |
|  | Совершенствование передач в тройках через сетку | 1 |
|  | Выбор способа перебивания мяча через сетку Взаимодействие игроков передней и задней линии | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Выбор способа перебивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков | 1 |
|  | Воспитание командной игры посредством эстафет | 1 |
|  | Выбор способа перебивания мяча через сетку Взаимодействие игроков передней и задней линии | 1 |
|  | Обучение судейским жестам. Анализ игры | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Эстафета, анализ игровых взаимодействий | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  | ОФП, групповые взаимодействия | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | СФП, групповые взаимодействия | 1 |
|  | Повышение общей выносливости | 1 |
|  | Групповые тактические действия | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Анализ игры, командные тактические действия | 1 |
|  | Командные тактические действия | 1 |
|  | Развитие прыгучести. гибкости | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Воспитание силовой выносливости | 1 |
|  | Обучение индивидуальным действиям в нападении | 1 |
|  | ОФП. Учебная игра | 1 |
|  | ОФП. Взаимодействие игроков. | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Анализ командных взаимодействий | 1 |
|  | Воспитание физических качеств с помощью ОРУ | 1 |
|  | Групповые тактические действия | 1 |
|  | Командные тактические действия | 1 |
|  | Воспитание физических качеств с помощью ОРУ | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Командные тактические действия, анализ | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | СФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
|  | Воспитание физических качеств с помощью ОРУ | 1 |
|  | Обучение групповым действиям в защите | 1 |
|  | Обучение групповым действиям в нападении | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Воспитание физических качеств с помощью ОРУ | 1 |
|  | Обучение командным тактическим действиям. Анализ игры | 1 |
|  | Обучение групповым тактическим действиям | 1 |
|  | Обучение развитию атак | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Формирование и анализ тактических систем игры | 1 |
|  | Обучение действиям в обороне | 1 |
|  | Схемы обороны | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Тактика действий в атаке | 1 |
|  | Движения при одиночном блоке | 1 |
|  | Движения при нападающем ударе | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Эстафеты, анализ игровых взаимодействий | 1 |
|  | Косвенные командные тактические действия | 1 |
|  | Развитие силы, быстроты | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Совершенствование двигательных навыков | 1 |
|  | Развитие выносливости. ловкости | 1 |
|  | Индивидуальные действия в защите | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Развитие быстроты реакции и скорости перемещений | 1 |
|  | Развитие акробатической ловкости | 1 |
|  | Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | СФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  | Воспитание физических качеств с помощью ОРУ | 1 |
|  |  Игра  | 1 |
|  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр  | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Техника верхних передач. Игра | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | ОФП. Техника нижних передач. Игра | 1 |
|  | ОФП. Чередование способов передачи мяча  | 1 |
|  | Повышение функциональных возможностей организма | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Воспитание силовой выносливости | 1 |
|  | Развитие прыгучести, гибкости | 1 |
|  | Игра | 1 |
|  | Обучение индивидуальным действиям в нападении | 1 |
|  |  Игра. | 1 |
|  | Обучение групповым действиям в защите | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **180** |

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Контрольные нормативы**

*(промежуточной и итоговой аттестации)*

 **По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.

4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
*Учебно- тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины пло­щадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
* из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
* из зоны 3 в зоны 4 и 5;
* из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.
**По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
 ***По игровой подготовке***

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.
*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**по годам обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** |
| 1 | Бег 30 м/с | 5,5 | 5,3 |
| 2 | Бег 30 м (5х 6м), с | 12,0 | 11,5 |
| 3 | Прыжок  в длину с места, см. | 185 | 200 |
| 4 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см. | 40 | 45 |

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 |
| 2 | Подача на точность | 3 | 3 |
| 3 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 |

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

*1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по волейболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.

- Правила игры в волейбол.

- Правила судейства в волейболе.

- Положение о соревнованиях по волейболу.

*2.Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

- Инструкции по охране труда.

 При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

**Основные принципы построения учебного занятия**

1. *Принцип постепенности.*

    Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

    Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

    Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

    Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

1. *Принцип цикличности (повторности).*

    На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними, в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. Главное при этом -  приступать к тренировочному занятию достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

1. *Принцип систематичности.*

    Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно.  Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Наряду с этим данный принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведений, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

1. *Принцип доступности и индивидуализации.*

    Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия  с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

1. *Принцип сознательности и активности.*

    Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании их стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

**Структура учебного занятия**

     Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

     Подготовительная часть занятия

    Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности и интенсивности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

     Основная часть занятия

    Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

     Заключительная часть занятия

    Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить на сколько удалось решить намеченные задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели.