

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВОЛЕЙБОЛУ»**

---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ, 1 ГОД

2026-2027 уч.г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ, I ГОД.

---

### Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- 1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
- 2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
- 3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- 4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
- 5. Обучение основным приемам техники.
- 6. Привитие навыков соревновательной деятельности

### Основные принципы физического воспитания

- В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.
- Тренер-преподаватель знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.
- Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.
- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

## Структура учебных занятий

### **1 часть (вводно-подготовительная)**

Задачи:

- 1 .Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

### **2 часть (основная)**

Задачи:

- 1 .Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.
3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

### **3 часть (заключительная)**

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

# ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Периоды подготовки	до 1 года	свыше 1 года
<b>Виды подготовки</b>		
1. Теоретическая	12 часов	12 часов
2. Общая физическая	50	35
3. Специальная физическая	38	46
4. Двухсторонние игры	10	15
5. Контрольные испытания	4	6
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>114</b>	<b>114</b>



ГБУ ДО ЛО "СШВ"

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**