

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«КИЛЬМЕЗСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

д. Малая Кильмезь

«ПРИНЯТА»

на тренерском совете

«__»_____ 201__г.

протокол №__

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ДЮСШ

_____ Грязев В.Л.

«__»_____ 201__г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ
тренера-преподавателя
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Кильмезь

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-тренировочные занятия проводятся на основании требований учебной программы по волейболу для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва 2003г., утвержденной Государственным Комитетом РФ по физической культуре и спорту, разработанной Московским государственным областным университетом, Всероссийской Федерацией волейбола, апробированной и адаптированной к условиям Кировской области, методических и учебных пособий, видеофильмов.

Обучение в школе рассчитано на 12 лет и осуществляется в период (6-18 лет).

Обучение на этапе спортивно-оздоровительном рассчитано на 1-12лет (6-18лет).

год обучения	мин. возраст (лет)	кол-во уч-ся в группе (миним. состав)	кол-во учебных часов в неделю	кол-во учебных часов в год	требования по спортивной подготовке
<u>спортивно оздоровительные группы</u>					
весь период	6-18	15	6	312	динамика показателей

Примечание:

- 1.Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.
- 2.При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, максимальный состав учащихся в спортивно-оздоровительных группах не должен превышать двух минимальных составов с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
- 3.За каждые два года обучения оплата труда повышается на 0,5% за одного занимающегося при положительной динамике показателей.

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, в высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере).

Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика и др.

Содержание занятий по волейболу определяется на основании материала для начального этапа.

Программа включает в себя систему тренировочных заданий по физической, технической, тактической подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп, теоретический материал, нормативные требования.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Главная задача спортивной школы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает:
-содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

Образовательный процесс ориентирован на:

- развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительной и спортивной потребностей;
- реализацию дополнительных программ и услуг по физическому воспитанию.

Содержание дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности должно обеспечить условия:

- организации активного, содержательного досуга,
- самосовершенствования личности, формирование здорового образа жизни,
- творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии,
- развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижение спортивных успехов сообразно способностям,
- содействия взаимопониманию между различными национальностями, религиозными и социальными группами, способствовать реализации права на собственный выбор взглядов и убеждений.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика показателей по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической подготовки;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

Предварительный этап (развивающий) предусматривает развитие физических качеств, двигательных навыков, формирование осанки, привитие интереса детей к физическому воспитанию и спорту, знакомство их с волейболом, развитие качеств необходимых волейболисту через коллективные подвижные игры и специальные упражнения. Возраст 6-8 лет.

Первый этап («этап предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 9-11 лет.

Спортсмены, занимающиеся не менее одного года в группах спортивно-оздоровительной направленности, выполнившие требований учебных программ и сдавших контрольные нормативы, переводятся в группы с углубленным обучением.

Цели: _____

Задачи:

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Учебный материал	СОГ 9-10лет
1	Теория	6
2	Общая физическая подготовка	180
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Техническая подготовка	44
5	Тактическая подготовка	10
8	Количество соревнований (игры)	14
9	Приемные и переводные контрольные нормативы	8
10	Общее количество часов	312

Формы и режим занятий

СОГ-1 (9-10лет)

Продолжительность учебного занятия – 1-2 часа – 45-90 мин.

Соревнования – 1-2 час. – 45-90 мин.

1. Теоретические занятия:

2. Практические занятия:

1) Учебно-тренировочные занятия:

2) Соревнования:

3) Контрольные нормативы:

Теоретическая подготовка 6-11 лет

№	Тема	Материал	
1	ФКиС в России	1. Задачи ФКиС, их оздоровительное и воспитательное значение. 2. Характеристика волейбола.	1 час
2	Сведения о строении и функциях организма человека	Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.	1 час
3	Влияние физических упражнений на организм человека	Влияние физ. упр. на работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем.	1 час
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. 2. Понятие о травмах и их предупреждении. 3. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. 4. Общие гигиенические требования к	1 час

		занимающимся волейболом. 5. Общий режим дня. 6. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.	
5	Правила игры в волейбол	1. Состав команды. 2. Расстановка и переход игроков. 3. Костюм игроков. 4. Начало игры и подача. 5. Перемена подачи. 6. Удары по мячу. 7. Выход мяча из игры. 8. Счет и результат игры. 9. Права и обязанности игроков. 10. Состав команды, замена игроков. 11. Упрощенные правила игры. 12. Судейская терминология.	1 час
6	Места занятий и инвентарь	1. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. 2. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. 3. Сетка и мяч. 4. Уход за инвентарем. 5. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.	1 час

Физическая подготовка

Физическая подготовка состоит из общей и специальной подготовки, тесно связанных между собой.

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и двигательных навыков.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Средства: подготовительные упражнения, специальные игры.

Техническая подготовка

техника нападения

1. Перемещения и стойки:

-стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);

-двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком;

-сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча (броски, передачи с задержкой):

-передачи у стены;

-передачи над собой;

-передачи в парах без перемещения;

-передачи в парах в сочетаниях с перемещениями в различных направлениях;

-встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;

-передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4;

3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи:

-нижняя прямая подача с руки;

- нижняя прямая подача в стену(расстояние от стены 3-6м);
- нижняя прямая подача подряд 3-5попыток (расстояние от сетки 3-6м);
- верхняя прямая подача: в держателе, с подбрасывания – на расстояние 3-6м в стену, через сетку (расстояние от сетки 3-6м).

5.Нападающие удары:

- имитации нападающих ударов расчлененным способом;
- имитации нападающих ударов;
- имитации нападающих ударов с облегченным мячом;
- нападающий удар в держателе через сетку;
- нападающий удар собственного подбрасывания;
- по мячу, подброшенному партнером.

техника защиты

1.Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- перемещения различными способами в сочетании с имитациями технических приемов в нападении и защите.

2.Прием мяча сверху двумя руками (прием с задержкой, прием):

- от стены;
- подброшенный над собой;
- наброшенного партнером;
- в парах отскок от пола;
- прием подачи нижней прямой в парах.

3.Прием снизу двумя руками:

- от стены;
- подброшенный над собой;
- наброшенного партнером (в парах);
- во встречных колоннах;
- в стену и над собой поочередно.

5.Блокирование:

- имитации на месте;
- имитации в движении;
- имитации н/удара облегченным мячом;
- броска двумя руками сверху в прыжке облегченным мячом.

Тактическая подготовка

тактика нападения

1.Индивидуальные действия:

- выбор места для второй передачи (имитации), подачи верхней прямой, нападающего удара;
- чередование верхней и нижней подач;
- выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2.Групповые действия:

- взаимодействия при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;
- при второй передаче игроков зон 3,4,2;
- взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3.Командные действия:

- система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;
- прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1.Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхней и нижней подачи (имитации);
- выбор способа приема мяча от подачи (имитации) (сверху от нижней, снизу от верхней);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2.Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи (имитации), нападающего удара (имитации), в доигровке.

3.Командные действия:

- расстановка при приеме подачи (имитации), когда вторую передачу выполняет игрок из зоны 3.

Соревнования

1.Волейбол неполными составами (2х2, 3х3, 6х6).

2. Волейбол неполными составами (2х2, 3х3, 6х6) с заданиями по технико-тактическим действиям.

3.Внутришкольные

4.Городского масштаба (Веселые старты, контрольные нормативы)

Восстановительные мероприятия и средства

предназна- чение	задачи	средства и мероприятия	методические указания
1	2	3	4
Спортивно-оздоровительный этап			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
Начальной подготовки			
предназна- чение	задачи	средства и мероприятия	методические указания
1	2	3	4
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузки, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

4.АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп 9-18лет

№ п/п	Показатели	Год занятий										
		6-7 ле т	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17- 18
1	длина тела (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	бег 30м (сек)			+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	бег 30м (5х6) (сек)			+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	бег 92 м с изменением направления (сек)			-	-	+	+	+	+	+	+	+
5	прыжок в длину с места (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	прыжок вверх с места, толчком двух ног (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками (м)											
	сидя			+	+	+	+	+	+	+	+	+

Основной показатель положительная динамика показателей.

Литература:

Волейбол.Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.М-2004г.
Волейбол.Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, учебно-тренировочный. М-2003г.
Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М-1994г.
Волейбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР(группы начальной подготовки).М-1982г.
Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 2 в/б М.2005г.
Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 1 в/б М.2003г.
Видеоматериалы Учебное пособие «пасует В.Зайцев» М. 2000г.
Ю.Д.Железняк, В.А.Кунянский, А.В.Чачин. Волейбол: методические пособие по обучению игре.М-2005г.
В.В.Рыцаев. Волейбол.Попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов.М-2005г.
В.А.Клевцов, Р.Ф.Попова. Учебное пособие: технические приемы игры в волейбол.Белгород.-2005г.
Б.Л.Виера, Б.Д.Фергюсон. Практическое руководство для начинающих.Волейбол: шаги к успеху.М-2004г.
Госкомспорт РФ. Е.Кириллов.Учебное пособие. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.Чайковский-2003г.
Госкомспорт РФ. Е.Кириллов.Учебное пособие. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.Чайковский-2003г.
МФВ, ВФВ ИГУПС. Руководство тренера по волейболу.Иркутск-2002г.