



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «УРАЛОЧКА» ПО ВОЛЕЙБОЛУ
620050, г. Екатеринбург, ул. Техническая, 16А
Тел./факс: 380-01-53

Утверждаю:
Директор СДЮСШОР
«Уралочка» по волейболу
Приказ № 115/Г-В
Принята
на Педагогическом совете
31.08.2016 протокол №7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Срок реализации 1 год

Составитель:
Инструктор-методист
О.Б. Авдеева

г. Екатеринбург
2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Направленность программы
4. Общие требования
5. Учебный план
6. Методическая часть
7. Врачебный контроль
8. Система контроля и зачётные требования
9. Список литератур

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для этапа начальной подготовки 1-го года обучения составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу (срок реализации 9 лет) Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва «Уралочка» по волейболу

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные

Рабочая программа по волейболу для начального этапа подготовки 1-го года обучения включает в себя обучения и воспитания девочек в возрасте от 9 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

2. Цель и задачи программы.

- стабильное сохранение у них интереса к избранному виду спорта
- сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий физическими упражнениями;
- выявление способностей у детей, отбор и комплектование тренировочных групп.

3. Направленность программы

Рабочая программа по волейболу для НП-1 служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.
3. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
4. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
5. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

4. Общие требования к организации тренировочной работы.

Нормативной основой зачисления в СДЮСШОР и комплектования групп является Устав СДЮСШОР, Положение «О Порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» и наличие заключения участкового врача ребенка.

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Возраст учащихся	Кол-во чел. в группе мин\макс.	Кол-во часов в неделю	Общегодовой объем часов
НП -1	9	15 - 25	6	240

Реализация рабочей программы по волейболу для этапа начальной подготовки первого года обучения СДЮСШОР заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися. Работа с обучающимися осуществляется круглогодично: 42 недели (тренировочных занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР, исключая праздничные и выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2016 по 31.08.2017г.)

5. Учебный план.

Подготовка спортсмена – волейболиста к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена-волейболиста по подготовке к достижению высоких

спортивных результатов. тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки волейболисток: теоретическую и практическую.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике и тактике волейбола, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную - физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные и квалификационные нормативы.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане не предусматривается, а определяется в зависимости от календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий.

Рабочая программа по волейболу для этапа начальной подготовки 1-го г.о. содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

учитывает особенности подготовки обучающихся в избранном видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения

Календарный учебный график учебный год

Группа НП-1

Предметные области Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации	Объемы Обучения (%)
	Этап начальной подготовки		
	НП-1		
Теория и методика физической культуры и спорта	24	О	10%
Общая физическая подготовка	47	Т	20%
Избранный вид спорта	108	Т	45%
Специальная физическая подготовка	47	Т	20%
Самостоятельная работа	12		5%
Промежуточная (итоговая) аттестация	2		
Итого:	240		100%
Количество часов в неделю	6		

О - опрос

Т – тестирование по предметной области

6.Методическая часть

Теория и методика физической культуры и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

- Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.

- Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе

- Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

- Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

- Роль государственных органов в развитии спорта.

- Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. - Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

- историческая справка о возникновении волейбола.

- развитие волейбола в России.

- достижения известных волейболистов России и стран мира.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.

- состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игрока. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ВОЛЕЙБОЛИСТА

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов

- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

- Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований

- Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.

- Физическая подготовка и физическая подготовленность.

- Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

САМОКОНТРОЛЬ И САМОСТРАХОВКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ.

- Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.
- Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

- Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи.
- Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.
- Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.
- Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.
- Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространённые в практике основные формы занятий.
- Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА; ПОНЯТИЕ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.
- Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.
- Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.
- Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.
- Реакции организма на двигательную активность спортсмена.

- Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ ИНВЕНТАРЬ

- площадка для игры в волейбол в спортивном зале.
- оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.
- сетка и мяч. Уход за инвентарем.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

- Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания

Общая физическая подготовка

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годового цикла подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов). Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой – укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений – развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость.

Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра или «мячемёта».

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Избранный вид спорта.

Техническая подготовка

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

- в облегчённых условиях;
- в усложнённых условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Другие виды спорта

Средствами повышения общей физической подготовки и профессионального мастерства в греко-римской борьбе служат занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, футболом, волейболом.

Легкая атлетика: способствует развитию скелетной мускулатуры (главным образом нижних конечностей), дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, и др., зависит от размера дистанции, темпа бега и продолжительности; он может быть упражнением на скорость (бег на короткие дистанции), упражнением на скоростную выносливость (бег на средние дистанции от 400м) или развивать выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции). Прыжки и метания — скоростно-силовые упражнения, хорошо развивают быстроту, силу и координацию движений

Упражнения:

Спринт 30,60м с высокого и низкого старта, кросс 800,1000,1200м, челночный бег, прыжки с места, метание теннисного мяча.

Гимнастика: развивает гибкость и пластичность, улучшает координацию движений, способствует формированию правильной осанки.

Упражнения:

На растягивание (с партнером и без, стоя и на ковриках, на гимнастической стенке), строевые упражнения, базовые акробатические упражнения для развития координационных качеств - кувырки, перевороты, «колесо».

Футбол: развивает выносливость, мышцы ног, развивает координацию движений, и пространственное мышление, а также футбол повышает навыки работы в команде и взаимопонимания.

Упражнения:

Ведение мяча. Передача мяча. Удар по мячу.

Баскетбол: развивает быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшает координацию движений.

Упражнения:

Ведения мяча. Броски мяча на точность. Броски мяча на дальность. Передача мяча.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Шейпинг и суставная гимнастика: используется в переходном или подготовительном периоде с целью развития и совершенствования координационных способностей и подвижности суставов (гибкости).

Перечень тренировочных сборов

Тренировочных сборов на этапе начальной подготовки 1-го года обучения не предусмотрено.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях на этапе начальной подготовки осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год.

Самостоятельная работа обучающихся.

Самостоятельная работа ориентирована на поддержание физической формы обучающихся, закрепление приобретенных специальных навыков в тренировочном процессе, на воспитание духовно-нравственной личности. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены личностные результаты, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, физическому развитию, познанию, ценностно-смысловым установкам отражающие их личностные качества. Таким образом, конечными результатами самостоятельной работы будут:

1. Подготовка обучающихся к новому учебному году (Этапу подготовки)
2. Сохранение оптимальной физической формы обучающихся.
3. Укрепления здоровья детей, привития навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта.
3. Профилактика вредных привычек и зависимостей.

Методическое обеспечение тренировочного процесса.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Направленность тренировок на этапе начальной подготовки.

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации волейбол и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике волейбола; повышение уровня физической подготовки на основе проведения подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки. На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно

развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. На этом этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегченных условиях.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Основные принципы спортивной подготовки:

1. Направленность к максимальным достижениям и наилучшему индивидуальному результату.
2. Единство общей и специальной подготовки.
3. Непрерывность тренировочного процесса
4. Единство постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам.
5. Волнообразность и вариативность нагрузок.
6. Цикличность тренировочного процесса
7. Единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности.

Организация и проведению тренировочного занятия.

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Тренировочное занятие проводится в группе на этапах начальной подготовки. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Продолжительность занятия составляет – 2*45 минут.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Врачебный и медицинский контроль.

Врачебный и медицинский контроль предусматривает:

- на этапе начальной подготовки медицинское обследование в условиях детских городских поликлиник или медицинских центров;
- контроль со стороны врача по месту жительства за ребенком после перенесенных заболеваний, травм.

8. Система контроля и зачетные требования.

Промежуточная аттестация обучающихся.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Программа считается освоенной если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов.

(Приложение1)

Требования к освоению программы.

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
- выполнение нормативов физической и технической подготовке, учащихся в соревнованиях.

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист»
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»
3. Беляев А.В. «Волейбол»
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»
5. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"»
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»
8. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»
9. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
10. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»
11. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов»
12. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта»
13. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»
14. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов»
15. Официальные волейбольные правила 2013-2016
16. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>

Промежуточная аттестация.**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки НП-1****Минимальное количество баллов – ОФП-12; СФП-6; ИВС-6; ТИМФКиС-12.**

№	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1	Длина тела (рост)	139	142	146	151	157
2	Бег 30 м. с	6,6	6,4	6,2	6,0	5,9
3	Бег 5 x 6 с.	13,0	12,9	12,7	12,6	12,2
4	Прыжки в длину	135	140	143	153	165
Предметная область «Специальная физическая подготовка»						
5	Прыжок вверх с места (блок) (отрыв,см)	12	13	15	18	20
6	Метание теннисного мяча стоя	12	14	16	18	20
Предметная область «Избранный вид спорта»						
7	Верхняя передача мяча за 1 мин	10	12	14	16	18
8	Нижняя передача мяча за 1 мин	12	14	16	18	20

Содержание и методика контрольных испытаний

1. Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

2. Физическая подготовка.

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 5Х6м. На расстоянии 6 м. ставятся две фишки- стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться фишки рукой.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (блок). Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50х 50см. Число попыток – две. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования(точка отсчета при положении стоя на всей ступне. При прыжке с места- со взмахом рук) Из двух попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Метание теннисного мяча.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди. Держа мяч в руке учащийся выполняет замах и бросок мяча вверх-вперед. Две попытки.

Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

3.Волейбол

Техническая подготовка.

Верхняя передача мяча в ограниченном пространстве. Ориентировочными конусами определяется квадрат 3х3. Испытуемый должен выполнить верхнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту за одну минуту. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы квадрата.

Нижняя передача мяча. Ориентировочными конусами определяется квадрат 3х3.

Испытуемый должен выполнить нижнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту за одну минуту. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы квадрата. При наличии места нижняя передача выполняется в стену(коридор 2х2)

Критерии оценки знаний в области теории и методике физической культуры и спорта:

Теория и методика физической культуры и спорта.

При оценивании теоретических знаний по Теории и методике физической культуры и спорта учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются метод опроса обучающихся.

Вопросы к проверке знаний теории и методике физической культуры и спорта.

- 1.История возникновения волейбола.
- 2.Режим труда и отдыха волейболиста.
- 3.Правила игры в волейбол.
- 4.Требования техники безопасности при занятиях волейболом.
- 5.Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом
- 6.Особенности личной гигиены спортсмена.

5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях.	За незнание материала программы