

Принята

на заседании

тренерского совета

Пр. № 1 от 03.09.18

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

«Калевальская РДЮСШ

Шилов Ю.В.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Калевальская районная детско-юношеская спортивная школа»

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности по
Волейболу.**

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Срок реализации: до 1 года.

Ответственный за реализацию:

Тренер-преподаватель Пуко Д.А.

п. Калевала 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу разработки сборника учебных программ по волейболу положена примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва . – М.: Советский спорт, 2005.

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по волейболу в РДЮСШ и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Главной целью данной программы является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и сильных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В программе практический и теоретический материал по каждому году обучения излагается только новый, но наряду с этим дается и старый для его закрепления и совершенствования.

Занятия по теоретическому материалу проводятся в виде групповых собеседований. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, плакаты и учебные видео фильмы).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка	15	14	13	15	14	12	15	12	12	121
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	41
Техническая, тактическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	34
Соревнование			2			2		2	-	6
Контрольные испытания		2							2	4
Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Содержание материала для занятий в спортивно-оздоровительных группах

Основные задачи спортивно-оздоровительной подготовки

1. Привлечение максимального возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

1. Теоретическая подготовка

Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Для занимающихся в СОГ предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

Распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

Учебно – тематический план для спортивно-оздоровительной группы.

№ п/п	Тема	Объем работы
1. Теоретическая подготовка		
1.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1
2.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2
4.	Правила игры в волейбол.	3
5.	Основы техники и тактики игры в волейбол.	3
Итого		10
2. Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка.	70
2.	Специальная физическая подготовка.	34
3.	Техническая подготовка.	90
4.	Тактическая подготовка.	
5.	Контрольные упражнения и соревнования.	12
Итого		216

Учебный план рассчитан на 36 недель (с 01 сентября по 31 мая)

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двухсторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетические виды. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

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

Технико-тактическая подготовка.

Поддачи. Прием подач. Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены. Поддачи на точность. Нападающий удар прямой из зоны.

Контрольно-переводные нормативы

1. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.).
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Челночный бег 3х10м.
4. Наклон туловища вперед (см.)
5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).

Виды испытания	Возраст							
	3-4 классы (9-10 лет)		5-7 классы (11-13 лет)		8-9 классы (14-15 лет)		10-11 классы (16-18 лет)	
	д	м	д	м	д	м	д	м
Челночный бег 3х10 м(с)	9,4-10,2	9,0-9,8	9,4-10,6	8,8-9,4	9,0-9,8	8,6-9,2	8,7-9,4	7,7-9,0
Прыжок в длину с места (см)	110-130	120-140	140-170	155-190	160-180	180-220	170-190	200-240
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	5-10	1-4	8-13	3-8	10-15	6-10	10-15	8-12
Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин)	70-100	60-90	90-120	80-115	110-125	100-120	125-140	120-130
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	7-13	5-10

Литература для обучающихся

1. Железняк Ю.Д. Советы юному волейболисту. [Текст] /Ю.Д. Железняк – Москва, 2004.
2. Твой Олимпийский учебник. [Текст]/Москва, «Советский спорт», 2004.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. [Текст]/И.А. Гуревич – Москва, 2004.
4. Конеман А.В. Детские народные подвижные игры. [Текст]/А.В. Конеман – Москва, 2005.

Рецензия

На дополнительную общеразвивающую программу спортивно-оздоровительного этапа по волейболу.

Программа модифицированная, составлена на основании типовой.

Срок реализации программы: до 1 года.

Уровень реализации: основное общее образование.

Автор и ответственный за реализацию: Пуко Д.А.

Возраст детей: 7-18 лет.

Программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Калевальская районная ДЮСШ» создает условия для занятия этим видом спорта, поддерживая интерес детей на достижение высоких спортивных результатов. Материал в программе предоставлен системно, грамотно.

Пояснительная записка содержит четко сформулированную цель, задачи, основные показатели программных требований.

Содержательная часть раскрывает основные темы занятий.

Методическая часть содержит особенности методики обучения, требования к занятиям и умениям, предполагаются результаты и формы их отслеживания, систему воспитательной работы, материально-техническое оснащение.

Список литературы предоставлен и для педагога и для детей.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей:

- стимулирует познавательную деятельность детей;
- развитию его коммуникативных навыков;
- созданию социокультурной среды общения;
- поддержание стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию;
- профессиональному самоопределению обучающегося.

Программа актуальна, реалистична, контролируема. Допустима для работы в системе дополнительного образования.

Рецензирование: _____ зам. директора МБУ ДО «Калевальская

РДЮСШ» Ермилов А.В.