Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №2»

_____ О.С. Носачева
«___»_____20___г.
протокол заседания
педагогического совета № __
« __ » _____ 20__г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Возраст детей - 9 -19 лет
Срок реализации - 10 лет
Вид программы - модифицированная

Тренер-преподаватель:
Морозова Е.Г.

2013 год
ст.Тбилисская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа служит основным документом эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на 4-х этапах:

1- спортивно-оздоровительном;
2- - начальной подготовки;
3- Учебно-тренировочном;
4- Спортивного совершенствования.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
- Подготовки волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд Тбилисского района и Краснодарского края.
- Подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и борцовскими качествами спортсменов.
- Подготовку инструкторов и судей по волейболу.
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования.
- Подготовку и выполнение нормативных требований.

Важнейшие требования к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышения работоспособности.
4. Коррекция психофизического развития.
5. Профилактика асоциального поведения.

6. Организация условий для полезного заполнения свободного времени.
7. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

Основной показатель спортивной школы по волейболу:

- стабильный состав обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года обучения), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд района, края, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основные условия пребывания обучающихся в спортивной школе.

Программа является основным документом по организации и проведения занятий по волейболу.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки спортсменов по волейболу, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Основные задачи

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов, сообразно способностям.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психологическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике волейбола, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по волейболу;
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд района, края;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов – общественников и судей по спорту;
- оказание помощи образовательным школам по вопросам организации соревнований и судейства;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

На протяжении периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для подержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.

Режим работы

Подготовка спортсменов в ДЮСШ является многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся волейболом в соответствии с этапом подготовки.

Учебные группы в отделениях волейбола комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями и учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

Подготовка игроков в волейбол делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет;
- этап предварительной подготовки (до 3-х лет) проводится в группах начальной подготовки;
- этап начальной специализации (до 2-х лет) проводится в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения;
- этап углубленной тренировки в настольный теннис (3 года) проводится в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения;
- этап спортивного совершенствования проводится в группах спортивного совершенствования (2 года).

Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по волейболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

Рекомендуемый учебный план отделения волейбола

№ л\п	Содержание	НП-1	НП-2	НП -3	УТГ-1	УТГ-2 .	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС-1	СС-2
1.	Теоретическая подготовка	6	12	12	16	18	20	22	24	26	28
2.	ОФП	100	124	124	148	148	150	164	174	176	184
3.	СФП	60	84	84	100	140	158	160	190	228	236
4.	Техническая подготовка	70	98	98	120	130	132	140	152	172	178
5.	Тактическая подготовка	18	22	22	62	90	90	100	130	140	148
6.	Интегральная подготовка	10	30	30	50	60	68	70	70	80	82
7.	Участие в соревнованиях	8	24	24	30	30	38	46	52	58	68
8.	Контрольные испытания	4	8	8	8	10	10	10	10	10	10
9.	Инструкторско-судейская практика	-	12	12	18	18	24	24	26	30	32
	Всего часов:	276	414	414	552	644	690	736	828	920	966
	Недельные часы:	6	9	9	12	14	15	16	18	20	21

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

К концу **1 года** обучения дети должны:

ЗНАТЬ – технику безопасности

- историю Российского волейбола
- лучших игроков края, России, Европы, Мира.

УМЕТЬ – выполнять простейшие элементы волейбола.

- Повысить физическую подготовленность

К концу **2 года** обучения дети должны:

ЗНАТЬ – технику безопасности и правила личной гигиены

- Углубленно изучить правила
- Ориентироваться в чемпионатах края и России

УМЕТЬ – более технично выполнять простейшие элементы волейбола

- Выполнять тактические приемы при командных действиях
- Повысить физическую подготовленность.

К концу **3-5 года** обучения дети должны:

ЗНАТЬ – Правила игры практически в совершенстве

- Судейство игры

УМЕТЬ – Владеть всеми техническими приемами

- Владеть тактикой игры
- Владеть игровой дисциплиной
- Повысить физическую подготовку

К концу **6-10** годов обучения занимающиеся соответственно возрастным особенностям должны:

ЗНАТЬ – методику самоконтроля

- Правила игры.

УМЕТЬ – владеть всеми техническими приемами

- Владеть тактикой игры
- Владеть игровой дисциплиной
- Повысить физическую и специальную подготовку.

Оценка результатов определяется путем тестирования каждого волейболиста 2 раза в год.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП НП-1.

ЗАДАЧИ:

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Организация условий для полезного заполнения свободного времени.
3. Изучение и обработка волейбольных правил, приемов, технических и тактических действий во время игры.
4. Закладка основных общефизических составляющих волейболиста.
5. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУППЫ НП – 1

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	ОФП	100
3.	СФП	60
4.	Техническая подготовка	70
5.	Тактическая подготовка	18
6.	Интегральная подготовка	10
7.	Участие в соревнованиях	8
8.	Инструкторская и судейская практика	-
9.	Контрольные переводные	4
	Всего часов:	**276**
	Недельные часы	**6**

Содержание занятий (1 год обучения)

Теоретическая подготовка (6 часов)

Краткая характеристика, цели и задачи волейбольного развития.

Правила гигиены, техника безопасности, культура общения на занятиях волейболом.

Значение различных технических приемов, влияние режима питания, распорядка дня, физических нагрузок.

Информация о корнях российского волейбола, его развитие в различные времена. Рассмотрение текущего чемпионата России среди команд супер, высшей и первой лиг. Изучение краевого волейбола.

Изучение правил игры в волейбол

Игровые виды спорта имеют многочисленный объем правил, поэтому изучение правил является неотъемлемой частью. Не зная правил игры, невозможно проводить полноценное развитие волейбольного мастерства.

Техническо-тактическая подготовка (88 часов)

Каждый волейболист, участвуя в игре по определению тренера, занимает определенное место на площадке и выполняет определенную задачу во время игры. Таким образом, все 6 человек имеют индивидуально-тактическое и техническое задание. Изучение каждого такого амплуа – неотъемлемая часть волейбола. Волейболист не только должен знать, что делать, но и как правильно выполнить установку тренера.

Общая физическая подготовка (100 часов)

Волейбол по энергозатратам стоит на одном из первых мест в современном спорте. Здесь необходимы скоростные качества, ловкость, сила, быстрота мышления, гибкость, пластика, психологическая устойчивость.

Развитие этих качеств на 1-м году обучения является одной из основ. Происходит так называемая закладка фундамента по физической подготовке волейболиста. На раннем этапе используются: подвижные игры, эстафеты, беговые упражнения, прыжковые упражнения, гимнастика и т.д.

Специальная физическая подготовка (60 часов)

При игре в волейбол важное значение для игрока имеет его техническая подготовленность. Каким набором технических приемов он обладает, таков результат дальнейшего развития как игрока. Передача, прием, подача, нападающий удар – все это изучается с первых занятий.

Игровые навыки (18 часов)

Как теоретически не объявляй и не показывай, но для детей самым желанным и обожаемым является сам процесс игры в волейбол. Поэтому детям необходимо дать как можно больше объема игровых действий на волейбольной площадке. Во время таких игр как раз и происходит закладка и технических и практических навыков.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП НП-2

ЗАДАЧИ:

1. развитие мотивации подростков к познанию и самосовершенствованию.
2. Организация условий для полезного заполнения свободного времени.
3. Изучение и обработка основных волейбольных приемов.
4. Выработка знаний и умений в области физкультуры и спорта, гигиены, медицины.
5. Укрепление здоровья.
6. Совершенствование общефизического развития.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУППЫ НП – 2

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	ОФП	124
3.	СФП	84
4.	Техническая подготовка	98
5.	Тактическая подготовка	22
6.	Интегральная подготовка	30
7.	Участие в соревнованиях	24
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Контрольные переводные	8
	Всего часов	**414**
	Недельные часы	**9**

Содержание занятий (2 год обучения)

Теоретическая подготовка

Инструктаж детей о травмах при подготовке к игре, во время тренировочного процесса, а также во время игры в волейбол и как их избежать. Ознакомление и изучение основных действий при оказании 1-й медицинской помощи при различных видах травм.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Изучение правил игры. При обработке игровых навыков необходимо строго руководствоваться и соблюдать правила игры. Судейство (изучение и задачи).

Отработка основных технических приемов

Прием мяча сверху двумя руками.
Прием мяча снизу двумя руками.
Прием мяча после переднего падения.
Передача мяча сверху.
Подача мяча в прыжке силовая.
Нападающий удар.
Блокирование нападающего удара.

Тактико-технические действия

Изучение стратегической игры.
Тактические действия игрока на площадке (его амплуа).
Понятие «Игровая дисциплина».
Командные действия.
Индивидуальные действия.
Игра «Либеро».

Общая физическая подготовка

Прыжки
Метание малых и набивных мячей.
Кросс
Акробатика
Челночный бег, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Выпрыгивание
Метание малых и набивных мячей
Ускорения, кувырки, акробатика.
Атлетическая гимнастика.

Интегральная подготовка

Двусторонние игры
Контрольные и товарищеские игры

Участие в соревнованиях

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУПП НП-3

ЗАДАЧИ:

1. Выработка чувств привлекательности волейбола.
2. Коррекция психологического развития.
3. Повышение технической, физической подготовки волейболистов.
4. Укрепление здоровья.
5. Воспитание силы воли, мужества, коллективизма.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ ГРУППЫ НП – 3

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	ОФП	124
3.	СФП	84
4.	Техническая подготовка	98
5.	Тактическая подготовка	22
6.	Интегральная подготовка	30
7.	Участие в соревнованиях	24
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Контрольные переводные	8
	Всего часов:	**414**
	Недельные часы	**9**

Содержание занятий (3 года обучения)

Теоретическая подготовка

Дальнейшее ознакомление с травмоопасностью при занятиях волейболом в зале и на улице. Оказание 1-й доврачебной помощи.

Влияние физических упражнений на организм человека

Дальнейшее изучения правил игры.

Судейство

Разбор выполнения игры во время коллективных действий.

Отработка основных технических приемов и тактических действий

Прием мяча сверху двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча с падением.

Передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча снизу двумя руками.

Подача мяча сверху.

Подача мяча в прыжке силовая.

Нападающий удар из различных зон площадки.

Одиночное и групповое блокирование нападающего удара.

Игра в защите.(игра «Либеро»).

Общая физическая подготовка

Всевозможные упражнения на силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость.

Специальная физическая подготовка

Прыжковая подготовка

Прыжки через скакалку.

Всевозможные быстрые перемещения

Имитационные упражнения

Передача сверху двумя руками набивных мячей

Наклоны вперед и в стороны с отягощением

Приседание на одной и на обеих ногах.

Игровые навыки

Двусторонние игры между группам

Контрольные и товарищеские игры

Участие в турнирах.

Инструкторская и судейская практика

Проведение разминки занимающихся

Судейство учебных игр занимающихся

Участие в судействе соревнований