

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВО-ЯМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ АДМИРАЛА Ф.С.ОКТЯБРЬСКОГО»

«Согласовано»
Зам.директора по ВР
 Н.В.Бабаева

«Утверждено»
Приказом МБОУ «Ново-Ямская СОШ»
№122 от 30.08.2018.



ПРОГРАММА
спортивной секции
ШСК «Пересвет»
«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

Составлена:
учителем физической культуры
Храмцовым М.Н.

2018 г.

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов исследований и обобщения передового опыта работы спортивных школ. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса в оптимальном соотношении (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий)
- Принцип преемственности предполагает системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствие требованиям спортивного мастерства при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки.
- Принцип вариантности предусматривает вариантность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрождаемых индивидуальных особенностей юных волейболистов.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное настроение многолетней подготовки резервов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Структурно программа состоит из следующих разделов:

- пояснительная записка;
- организационно-методич. указания;
- учебный план и план-схема годич. цикла;
- контрольно – нормативные требования;
- техническая подготовка;
- психологическая подготовка;
- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- список литературы

Основными задачами являются:

- популяризация игры в волейбол, привитие интереса к данному виду спорта;
- привлечение большого кол-ва детей и подростков к занятиям волейболом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- выступление в школьных, городских, районных соревнованиях

Организационно-методические указания

Физическая подготовка волейболистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

ОФП направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

ОФП включает в себя общеподготовительные упражнения, такие как:

1. Строевые и порядковые упр.
2. Гимнастические упр. с движениями частей собственного тела:
 - Упр. для рук и плечевого пояса;
 - Упр. для ног;
 - Упр. для шеи и туловища.
3. Упражнения для развития физических качеств:
 - Упр. для развития силы;
 - Упр. для развития скоростных качеств;
 - Упр. для развития скоростно-силовых качеств;
 - Упр. для развития координационных качеств;
 - Упр. для развития гибкости;
 - Упр. для развития общей выносливости.

СФП направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

В этом аспекте средства (упражнения), направлены на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Специально-подготовительные упражнения.

Специфика соревновательной деятельности волейболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;
3. Координационные;
4. Специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами СФП являются спец. упражнения адекватные структуре технико- тактических приемов:

- Упр. для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног;
- Упр. для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса;
- Упр. для развития спец. силовой и скокростно-силовой направленности;
- Упр. для развития спец. скоростной направленности;
- Упр. для развития спец. координационных качеств;
- Упр. для развития гибкости;
- Упр. для развития спец.(скоростной) выносливости.

Учебный план на 34 учебные недели подготовки игроков в волейбол
в спортивно-оздоровительной группе.

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
1	теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4	Технико-тактическая	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Приемные и контрольные нормативы	1								2	3
7	Восстановительные мероприятия		1	1			1	1	1		5
8	Инструкторская и судейская практика		1		1	1	1		1		5
9	Всего:	8	8	7	7	7	8	7	8	8	68

Расписание занятий:

2 раза в неделю по 1 часу.

Учебно-тематический план на 34 учебные недели.

№ недели	содержание	примечание
1	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tx.Нижняя подача Tk. Игровые упражнения 1*1 Восстановительные мероприятия	Набор группы, знакомство с учебно-тренировочным планом на год
2	ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tx.Нижняя подача Tk. Игровые упражнения 2*2 Восстановительные мероприятия	
3	Теоретическая подготовка Tx.Верхняя подача ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tk. Игровые упражнения 1*1, 2*2 Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
4	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tx. Работа в парах. Tk. Игровые упражнения 1*1,3*3 Восстановительные мероприятия	
5	Соревнования по волейболу среди 5-6 классов	Судейство выполняют ученики 6-х классов

6	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Tx. Верхняя подача мяча Tk. Игровые упражнения 1*1,2*1 Восстановительные мероприятия	
7	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Tx. Нижняя подача. Tk. Игровые упражнения 3*2 Восстановительные мероприятия	
8	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3й Tx. Работа в тройках Tk. Игровые упражнения 4*3 Восстановительные мероприятия	
9	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Tx. Постановка блока. Tk. Учебная игра 5*5 Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
10	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Tx. Постановка блока. Tk. Учебная игра 5*5 Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
11	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 6-й Tx. Верхняя подача на точность Tk. Игровые упражнения 1*1,2*2,3*3 Восстановительные мероприятия	
12	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Tx. Верхняя подача на точность Tk. Игровые упражнения 1*1 Восстановительные мероприятия	
13	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 4-й Tx. Нижняя подача на точность Tk. Игровые упражнения 1*1 Восстановительные мероприятия	
14	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 6-й Tx. Нижняя подача на точность Tk. Учебная игра 5*5 Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
15	Турнир посвященный освобождению г.Старица от немецко-фашистских захватчиков	Пригласить команды ст.Старица
16	Теоретическая подготовка	

	ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 3-й и 4-й Тх. Нижняя подача на точность Тк. Учебная игра 5*5 Восстановительные мероприятия	
17	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Тх. Нижняя подача на точность Тк. Игровые упражнения 1*1 Восстановительные мероприятия	
18	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 6-й Тх. Двойной блок Инструкторская и судейская практика Тк. Игровые упражнения 2*1,2*2 Восстановительные мероприятия	
19	Веселые старты с элементами волейбола 5-х, 6-х кл	Помощь в судействе оказывают ученики 7-х кл
20	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 3-й и 5-й Тх. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Тк. Игровые упражнения 3*3 Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
21	Разработка спортивной викторины на волейбольную тему	Разместить викторину на сайте школы
22	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Тх. Двойной блок Тк. Игровые упражнения в квадрате Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
23	Первенство школы по волейболу среди 5-6кл., посвященное Дню защитника отечества	Помощь в судействе оказывают ученики 6-х кл
24	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 2-й Тх. Передачи мяча Тк. Игровые упражнения 5*5 Восстановительные мероприятия	
25	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 3-й и 4-й Тх. Вариант атаки, при которой связующий подключает диагональных нападающих. Тк. Игровые упражнения в треугольнике, квадрате Восстановительные мероприятия	
26	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Тх. Выполнение планирующей подачи	

	Тк. Игровые упражнения 3*2,3*3 Восстановительные мероприятия	
27	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tx.Прием атакующего удара Тк. Учебно-тренировочная игра Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
28	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Tx. Обманные удары Тк. Игровые упражнения Восстановительные мероприятия	
29	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Сдача контрольных нормативов по ОФП,СФП	
30	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tx. Обманные удары Тк. Учебно-тренировочная игра Восстановительные мероприятия	
31	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Tx. Блокирование Тк. Игровые упражнения 5*5, учебная игра Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
32	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 4-й Tx. Блокирование Тк. Игровые упражнения ,учебная игра 5*5, Восстановительные мероприятия	
33	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 6-й Tx. Обманные удары Тк. Игровые упражнения 8*8,учебная игра Восстановительные мероприятия	
34	Туристический поход с целью изучения родного края, привития жизненно-необходимых навыков в полевых условиях	

Контрольные нормативы по СФП для полевых игроков

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	Удары по мячу на дальность	16 12 8	20 16 12	24 24 20	28 28 24	32 32 28	36 36 32	40 40 36	44 44 40	48 48 44	52 48 44	56 52 48	60 56 52

По технической подготовке (для полевых игроков)

1	Удары по мячу на точность(по зонам)	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	6

Техническая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки волейболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства волейболиста.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки включает в себя:

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек
- техника нападающего удара;
- стойка волейболиста, перемещение игрока;
- передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку;
- нижняя – прямая подача;
- нападающий удар.

Тактическая подготовка.

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных волейболистов является тактическая подготовка.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение занимающихся правильному расположению на волейбольной площадке и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки. Простейшие комбинации- при начале игры, при подаче и атакующих ударах.

В защите: зонный метод обороны.

Судейская практика проводиться в ходе учебных игр.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных волейболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводиться круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

Она является важной составляющей системы подготовки волейболистов, хотя её объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных волейболистов.

На её основе решаются следующие задачи:

1. Воспитание личностных качеств спортсмена;
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3. Воспитание волевых качеств;
4. Развитие процесса восприятия;
5. Развитие тактического мышления;
6. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

1. Осознание игроками значимости предстоящего матча.
2. Изучение условий предстоящего матча (время, место и др. особенности)
3. Изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовки к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент.
4. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в матче.
5. Преодоление отрицательных эмоций вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа с юными волейболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на занятиях, на основе предварительно разработанного плана.

Такой план должен включать в себя следующие разделы:

- гуманитарное;
- патриотическое;
- трудовое;
- нравственное и эстетическое воспитание;
- формирование здорового коллектива.

Планом предусматривается связь с родителями, учебными заведениями, шефами.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением внеклассных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного волейболиста. Оно включает принятие самим волейболистом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств, особенно морально-волевых и нравственных.

Восстановительные мероприятия.

В современном волейболе в связи с увеличением соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психологических, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья футболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и програмирование микро-, мезо-, и макроциклов;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха, и восстановительных мероприятий.

Медико-биологические мероприятия включают в себя :

- питание;
- витаминизацию;
- фармакологические препараты;
- физиотерапевтические средства.

В качестве психологических средств используются различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена; аутогенную тренировку; и психорегулирующую тренировку, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. К гигиеническим средствам восстановления относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводиться с учащимися групп для подготовки к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведения занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии, принятой в волейболе.
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении.
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися.
4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути её исправления.
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки.
6. Составить комплекс занятий и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту всем учащимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр.
4. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской бригады.

5. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Список литературы.

« Волейбол» - Андреев С.Н. Мин.Прос. 1983 г. Программа.

«Волейбол в школе» - Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Сов. Спорт 2006 г.

« Юный волейболист» - Козловский В.И. « ФиС» Москва 1974 г.

«Волейбол, тренировка »-А. Чанади Москва ФиС 1985 г.

« Волейбол» - Андреев С.Н. Мин.Прос. 1983 г. Программа.

