

Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования -
« Детско-юношеская спортивная школа п. Сангар»

Рассмотрено на заседании
педагогического протокол № 1
«04» октября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по волейболу

для учебно – тренировочных групп третьего года обучения
(УТГ НП – 3).

Срок реализации программы 3года
Возраст обучающихся 10-18 лет

Рабочую программу разработал
Тренер-преподаватель по волейболу Тукачева Е.В.

П. Сангар 2024г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
План-график распределения учебных часов на 2024/2025 учебный год в группе начальной подготовки 3 года обучения (НП-3) отделения волейбол	5
Программный материал для теоретических и практических занятий в группе НП3 по волейболу	6
План-схема недельного микроцикла в группе начальной подготовки 3 года обучения по волейболу	9
Материально – техническая база (оборудование и инвентарь, спортивный объект)....	9
Нормативные требования для группы НП3 по волейболу	10
Список литературных источников	11

Пояснительная записка.

Рабочая программа служит основным документом для эффективного построения годичной подготовки начинающих спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста, объединенных на предварительном этапе подготовки в группу 3-го года обучения (НПЗ).

В основу рабочей программы для группы начальной подготовки 3-го года обучения по волейболу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных волейболистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Срок реализации программы 3 года. Возраст обучающихся 10-18 лет

Формирование учебной группы начальной подготовки (НП) состоит в зачислении учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься волейболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки решением тренерского совета.

Основная идея рабочей программы для группы НПЗ - реализация учебно-тренировочного процесса на данном этапе спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основными задачами на данном этапе подготовки являются:

1. Отбор способных к занятиям волейболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.
7. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

На каждом этапе подготовки следует учитывать *целевую направленность* подготовки спортсменов на высшее спортивное мастерство, ведь при большом охвате детей занятиями волейболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса.

Программный материал
для теоретических и практических занятий
в группе НП1 по волейболу

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Темы:

- *Физическая культура и спорт в России.* Задачи, оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
- *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.
- *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к занимающимся, местам занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь. Общий режим дня.
- *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Удары по мячу. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
- *Места занятий и инвентарь.* Площадка в зале, на открытом воздухе, их оборудование и инвентарь. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Широко используется игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- Стрессовые упражнения и команды для управления группой.
- Гимнастические упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья).
- Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

- Бег с остановками и изменениями направления.
- «Челночный» бег.
- Бег приставными шагами.
- Подвижные игры.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения с отягощениями.
- Броски набивного мяча.
- Специальные прыжковые упражнения.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка.

Техника нападения: - Перемещения и стойки.

- Передачи.
- Отбивание мяча кулаком.
- Подачи.
- Нападающие удары.

Техника защиты:

- Перемещения и стойки.
- Прием сверху двумя руками.
- Прием снизу двумя руками.
- Блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры, эстафеты.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Восстановительные средства и мероприятия.

- Предназначение: развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка.

- Задачи: восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

- Средства и мероприятия:

педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.

гигиенические: душ ежедневно; ежедневно водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.

- Методические указания: чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной,

соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа начальной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, видеофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
2. Развитие процессов восприятия.
3. Развитие внимания.
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.
5. Развитие способности управлять своими эмоциями.
6. Развитие волевых качеств.

Нормативные требования для группы НПЗ по волейболу

Физическая подготовка.

1. Длина тела (см).
2. Бег 30 м. (с).
3. Бег 30 м (5х6) (с).
4. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с).
5. Прыжок в длину с места (см).
6. Прыжок вверх с места толчком двух ног (см).
7. Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками (м):
 - сидя;
 - стоя.

Техническая подготовка.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (3 из 5 попыток).
2. Поддача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам (3 из 5 попыток).
3. Прием поддачи из зоны 6 в зону 3 на точность (3 из 5 попыток).

Тактическая подготовка.

1. Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «Углом назад» по заданию после нападения соперников (4 из 10 попыток).

Интегральная подготовка.

1. Прием снизу - верхняя передача (6 из 10 попыток).

Спортивный результат.

1. Потери подач в игре (%) - 35.
2. Ошибки при приеме подачи в игре (%) - 30.

Материально – техническая база (оборудование и инвентарь, спортивный объект)

1. Оборудование: сетка.
2. Инвентарь: мячи, набивной мяч, тяжелые мячи.
3. Спортивный объект: Спортивный зал «Арочный»

Список литературных источников.

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М: Изд. «Советский спорт», 2003.
2. Волейбол / Под редакцией А.В.Беляева, М.В.Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Волейбол. Перевод с англ. Н.А.Чупеева -М.:Астрель-2012.
6. Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. (Работаем по новым стандартам) -М., «просвещение» 2011.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
11. Спортивные игры / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М., 2000.
Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987