Муниципальное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

«Детско - юношеская спортивная школа г. Свирска»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОУЧЕНИЯ

МОУ ДОД « ДЮСШ Г. СВИРСКА» .

Подготовила:

Тренер – преподаватель

Дзюнзя В.Н.\_\_\_\_\_\_\_

Г. Свирск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа ДЮСШ разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 № 12–ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ, по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

Образовательная программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Образовательная программа предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности и является основным документом для организации и реализации образовательной и воспитательной работы ДЮСШ.

Образовательная программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);

- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы и т.д.);

- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);

- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении).

Образовательная программа направлена:

- создание условий для развития личности ребенка;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- профилактику асоциального поведения;

- укрепление психического и физического здоровья;

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

развитие личности и утверждение здорового образа жизни;

освоение основами техники волейбола;

воспитание волевых и морально-этических качеств;

выявление и поддержка одаренных детей;

поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными школами).

В образовательной программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Однако, данная, образовательная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Весь учебный материал излагается по этапу: начальной подготовки.

Основой структуры образовательного процесса является группа, комплектуемая из числа детей образовательных учреждений.

Основными формами образовательной деятельности с учащимися являются:

Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые).

Участие в соревнованиях.

Теоретические занятия.

Тестирование.

Медицинский контроль.

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия в отделениях проводятся по учебным программам, рассчитанным на 42 недели. Из них 36 недель учебно-тренировочных занятий. Каждая ступень имеет четкие целевые установки, определяющие структуру и содержание образовательного процесса.

Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования учебно-тренировочных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Процесс подготовки включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от этапа подготовки.

После прохождения программного материала учащийся **должен знать:**

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Правила техники безопасности; гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
3. Правила игры;
4. Терминологию волейбола.

***Должен уметь:***

1. Выполнять подачу, передачу, нападающий удар;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по волейболу.

***Должен иметь навыки:***

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Учащиеся в начале и в конце года сдают контрольные нормативы определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Наполняемость группы – 15 человек

Количество часов в неделю – 6 часов

Продолжительность занятия – 2 часа

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).

5. Обучение основным приемам техники игры.

Привитие навыков соревновательной деятельности.

**Содержание программы первого года обучения**

Раздел 1. Теория.

Знакомство с планом работы ДЮСШ и группы. Правила поведения в ДЮСШ. История развития волейбола

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного волейболиста. Правила волейбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Ведение, передачи мяча сверху, снизу, подача.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 6,0 юн, 6,1 дев

Прыжок в длину с места (см) – 160 юн, 150 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 9,0 юн, 9,2 дев

Специальная физическая подготовка

Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-1

Верхняя и нижняя передача в парах (кол-во)-5

**Содержание программы второго года обучения**

Раздел 1. Теория.

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.

История развития вида спорта. Врачебный контроль при занятиях спортом. Соблюдение гигиены спортсменом. Правила волейбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Ведение, передачи мяча сверху, снизу, подача.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,8 юн, 6,0 дев

Прыжок в длину с места (см) – 170 юн, 155 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 8,7 юн, 9,0 дев

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-2

Верхняя и нижняя передача в парах (кол-во)-6

**Содержание программы первого года обучения УТГ**

Раздел 1. Теория

Техника безопасности в спортивном зале. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол. Акробатика

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами.

Участие в соревнованиях по плану.

Раздел 7. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,7 юн, 5,9 дев

Прыжок в длину с места (см) – 180 юн, 160 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 8,0 юн, 6,0 дев 8,4

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-3

Верхняя и нижняя передача у стены (кол-во)-6

**Содержание программы второго года обучения УТГ**

Раздел 1. Теория

Техника безопасности в спортивном зале. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки, падения на месте и после перемещений, акробатика

Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами.

Участие в соревнованиях по плану.

Раздел 7. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,2

Прыжок в длину с места (см) – 190

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,8

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)-4

Верхняя и нижняя передача у стены (кол-во)-8

**Содержание программы третьего года обучения УТГ**

Раздел 1. Теория

Правила соревнований и судейства. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Прыжки через скамейку, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения, тактика защиты.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами.

Участие в соревнованиях по плану.

Раздел 7. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,4 юн, 5,8 дев

Прыжок в длину с места (см) – 200 юн, 170 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,6 юн, 8,0 дев

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подача верхняя в заданную зону (кол-во)-2

Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (кол-во)-5

Нападающий удар(кол-во)-3

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Методическая последовательность при обучении игре в волейбол будет выглядеть следующим образом:

Перемещение по площадке.

Верхняя передача.

Прием снизу.

Нападающий удар, подача.

Блокирование.

Разновидность нападающего удара.

Специальные элементы и обманные действия.

Тактика.

Каждая из этих групп состоит из отдельных элементов технических приемов, для удобства рассмотрения они объединены в подгруппы. Данная методическая последовательность обучения не является незыблемым правилом, а только помогает на определенном этапе развития игры спланировать процесс обучения. При планировании учебной работы нужно учитывать игровой материал, условия, при которых будет проходить обучение, и, главное, всегда должна быть ясна задача обучения. Каждый инструктор и тренер должен начинать занятие с новичками со знакомства с основными элементами технических приемов групп, приведенных выше. Например, сначала надо разобрать нижнюю подачу, несмотря на то, что она относится к четвертой группе, нежели верхнюю передачу в прыжке, хотя она относится ко второй группе. Однако, это элемент более позднего периода обучения, очень сложный, а для новичка необходимо сначала освоить правильную подачу.

При правильной постановке обучения, начинающего знакомятвают, прежде всего, с тем, какую ему надо принять стойку и как передвигаться для того, чтобы хорошо отбить мяч. В начале хорошо познакомить новичка с мячом только в подкидывании и ловле мяча. Если бросок выполняется правильно (с вытягиванием обеих рук) и мяч при этом брошен дугой таким образом, что сразу же его можно поймать (верхнее касание двумя руками), то новичок научится предугадывать путь полета мяча и сможет перемещаться в нужном направлении. Это является основой для исходной стойки «выйти под мяч», которая при неправильном руководстве долго осваивается новичками и считается недостигаемым искусством. Далее игрок сокращает время, когда он держит мяч в руках за счет того, что мяч при ловле уже не притягивается к груди, а остается вначале перед лицом, а затем над головой. После этих упражнений мяч уже не ловится, а сразу отбивается.

Далее изучается передача с большей целенаправленностью. Для этого игрок производит одну верхнюю передачу над собой, а затем вторую - уже на определенное место площадки. Затем то же, но через сетку в различные места площадки.

Как только игроки ознакомятся с верхней передачей и в процессе обучения приобретут правильные навыки движения, надо закрепить элемент, используя различные видоизменения и комбинации, постепенно усложняя их.

Повторение лучше проводить в виде увлекательных и разнообразных упражнений, но при этом следить за правильной техникой выполнения элементов, так как могут быть усвоены неправильные навыки.

При формировании навыка различают ряд относительно выраженных стадий, которым соответствуют определенные этапы педагогического процесса - обучения техническим приемам и тактическим действиям:

образование первоначального умения (этап овладения основой техники изучаемого приема);

уточнение системы движений (этап детализации овладения техникой приема);

упрочнение и совершенствование навыка (этап совершенствования технического мастерства).

На первой стадии становления навыка педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приема, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием ощущения спортсмена были бы идентичны ощущениям во время правильного выполнения. Надо исключить возможность появления ошибок, оградить учащихся от влияния «сбивающих факторов», всякого рода помех и так далее. Первостепенное значение в этом случае имеют подводящие упражнения.

На второй стадии при образовании динамического стереотипа необходимо стремиться к сформированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своем проявлении. Достигается это за счет усложнения самого технического приема и особенно условий, в которых он выполняется. Система усложнения условий способствует воспитанию тактических умений, связанных с применением технического приема в игре.

На третьей стадии акцент делается на тактику. Технический прием должен применяться на надежной основе, позволяющей сосредоточить внимание на анализе игровой ситуации, выборе более разумного ответного действия и своевременном и результативном его применении. Автоматизация позволяет сосредоточиться на эффективности применения технического приема в игре и ее высшей форме проявления соревнованиях.

В методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

Ознакомление с разучиваемым приемом.

Разучивание приема в упрощенных условиях.

Разучивание приема в усложненных условиях.

Закрепление приема в игре

Методику обучения волейболу рассмотрим на примере обучения одного из волейбольных приемов (верхняя передача двумя руками). Широкое внедрение в практику волейбола приема мяча снизу способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов) в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом - вверху над лицом.

Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ю.Д. Железняк Юный волейболист М. ФиС 1988г.

2. А.С. Эдельман Волейбол М.ФиС 1984г.

3. Ю.Д.Железняк Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно- тренировочные группы) М. 1983г.

4. Ю.Д.Железняк К мастерству в волейболе М. ФиС 1978г.

5. Е.В.Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М.1994г.

6. А.В.Беляев «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996г.

7. В.И.Тюрин «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994г.