

МКОУ ДО ДЮСШ Акушинского района РД

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МКОУ ДО ДЮСШ
Акушинского района
_____ М. О. Омаров



РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ ПО ВОЛЕЙБОЛУ для учебно-тренировочных групп

Срок реализации программы – 4 года
Возраст обучающихся 10-17 лет

Разработчик:
тренер-преподаватель по волейболу
Абдусаламов К. А.

С. Муги 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть	4
	2.1. Учебный план	4
	2.2. Годовой план-график	5
	2.3. Календарно-тематическое планирование	6
III.	Методическая часть	9
IV.	Система контроля и зачетные требования	13
V.	Информационное обеспечение	16
VI.	Материально-техническое обеспечение	16

І. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе предпрофессиональной программы дополнительного образования по волейболу и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол № 680 от 30.08.2013 года.

Настоящая программа предназначена для работы с волейболистами групп начальной подготовки второго года обучения.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.

4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.

5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.

6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Рабочая программа для групп начальной подготовки первого года обучения рассчитана на 468 часа учебных занятий, 12 часов в неделю. Контингент обучающихся – 2003 - 2010 г.р.

Для реализации данной учебной программы необходимы наличие спортивной базы и ее материально-техническое обеспечение (игровой спортивный зал, волейбольные мячи, сетка и стойки, набивные мячи, скакалки и т.д.)

Механизмом оценивания полученных результатов является промежуточный контроль освоения технических и тактических элементов игры, прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической, а также технической подготовке.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)						
		2	2	3	3	3	3	3
		Этапы подготовки						
		спортивн о- оздорови тельный	Начальной подготовки		Учебно-тренировочной подготовки			
			1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4 – 5-й
весь период	количество часов в неделю							
		12	12	12	12	12	12	12
1.	Теория	4	8	14	16	16	20	24
2.	Общая физическая подготовка	63	86	132	88	88	110	86
3.	Специальная физическая подготовка	30	45	64	81	81	124	96
4.	Техническая подготовка	49	72	108	119	119	150	148
5.	Тактическая подготовка	25	37	56	68	68	118	143
6.	Интегральная подготовка	15	30	40	68	68	118	143
7.	Участие в соревнованиях по календарному плану	12	20	40	102	102	150	150
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	48	48	94	96
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	20	20
10.	Контрольно-переводные нормативы	10	14	14	20	20	22	22
11.	Другие виды спорта и подвижные игры	14	-	-	-	-	-	-
12.	Медицинское обследование	-	-	-	4	4	6	8
Всего часов за 52 недели:		452	452	452	452	452	452	452
Из них в спортивном лагере или по индивидуальному плану 6 недель:		-	-	-	-	-	-	-

**ПЛАН – ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
для групп начальной подготовки 2-4 года обучения**

Содержание занятий	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1. Теория	8									
1. Гигиена и самоконтроль	2	1							1	
2. Техника безопасности	2	1								1
3. История развития	2				1		1			
4. Инвентарь и оборудование	2		1					1		
2. Практика										
1. ОФП	86	9	9	9	12	9	9	9	14	6
2. СФП	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3. Техническая подготовка	105	12	14	11	13	8	10	13	11	13
4. Tактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5. Технико-тактическая (интегральная) подготовка	30	3	6	6	3		3	3	3	3
6. Участие в соревнованиях и судейская практика	По плану спортивно-массовых мероприятий									
7. Контрольные испытания	14	3	2		3					6
ИТОГО	452	39	42	36	42	27	33	36	39	39

**Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий
для групп начальной подготовки 2-4 года обучения**

№ п\п	Содержание	Номера занятий																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33			
1	Гигиена и самоконтроль																																				
2	Техника безопасности	+	+	3																																	
3	История развития										+	+	3																							+	
4	Инвентарь и оборудование																																				
5	Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Подготовительные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																									
7	Передача двумя руками сверху назад	+	+	+	+	+	+	+	+	3	+	+	+																								
8	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3																									
9	Прием мяча двумя руками сверху в падении																																				
10	Верхняя прямая подача																																				
11	Верхняя прямая подача в прыжке																																				
12	Прямой нападающий удар		+																																		
13	Блокирование																																				
14	Индивидуальные тактические действия в нападении																																				
15	Индивидуальные																																				

№	Номера занятий																														
	8 3	8 4	8 5	8 6	8 7	8 8	8 9	9 0	9 1	9 2	9 3	9 4	9 5	9 6	9 7	9 8	9 9	1 0	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	1 0	1 1	
1																			+	3											
2																												+	+	3	
3																															
4																															
5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3			+	+	+	+	
8			+		+			+				+			+			+	+	+	+	+				+			+	3	
9	+			+			+				+				+												+			+	
10																															
11	+	+	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	+	+	+
12																															
13	+	+	+	+	+	+	+	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	+	+	+	+	+	+	
14				+	+										+	+															
15	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
16	+	+	+	+	+	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
17	+	+																													
18															+	+	+														
19						+	+	+																		+	+				
20																												+	+	+	
21	+	+	3	+	+	+	+	+				+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	
22									+	+	+					+	+														
23																															

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания

- на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. *Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. *Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Воспитательная работа

- Осуществление мониторинга национального состава обучающихся;
- Инструктажи по противодействию терроризму для обучающихся;
- Индивидуальная работа с обучающимися, имеющими языковые затруднения (вновь прибывшими в город из других государств и территорий);
- Проведение индивидуальной работы в группах по недопущению распространения фанатизма с последующим неправильным толкованием веры и радикальным проявлениям;
- Организация творческих, спортивных мероприятий, направленных на сохранение национальных традиций, уважительное отношение к культурному национальному наследию разных народов;
- Проведение уроков права для обучающихся по теме «Преступление против личности, общества и государства», «Экстремизм – угроза человеку и государству» с участием представителей органов внутренних дел;
- Проведение тематических мероприятий для обучающихся с использованием активных форм (дискуссии, круглые столы по вопросам сохранения гражданского согласия в обществе)

Инструкторская и судейская практика.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Второй год обучения:

- Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м.

Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячмета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы

1. Ю.Д. Железняк. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
2. С.В. Титов. Волейбол. Правила соревнований В.Ф.В.- М.: 1994.
3. Программа Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 1986 .
4. Ю.Д. Железняк. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. –М.: Академия, 2001.
5. Н.В. Решетников. Физическая культура.- М.: Мастерство, 2002.
6. Физическая культура студента. - М.:, Министерство образования России, 2002.
7. А.А. Дмитриев. Физическая культура в специальном образовании.- М.: Академия, 2002.
8. О. Чехов .Основы волейбола.- М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Спорт в школе. Газета М. Тарасова.
10. А.А. Арьянс Волейбол. Учебник для ВШ.- М.: ФК и С, 1983.
11. Н.Н. Книжников. Правила соревнований по волейболу. - М.:ФК и С, 1998.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения занятий в школе используется зал: размеры 24х11м.

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

- 1.Сетка волейбольная
- 2.Стойки волейбольные
- 3.Гимнастические стенки
- 4.Гимнастические скамейки
- 5.Гимнастические маты
- 6.Скакалки
- 7.Мячи волейбольные.
- 8.Мячи набивные.