

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» с. Грачёвка  
Грачёвского муниципального района Ставропольского края

Утверждена приказом  
Директора школы  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО волейболу**

**(2020-2021 год)**

**Разработана  
учителем физической культуры  
с соответствием занимаемой  
должности  
Зулаевой М.А**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу разработки учебной программы положены примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей ДЮСШ по волейболу допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, издательство Советский Спорт Москва 2004; нормативные требования по физической культуре и технико-тактической подготовке; современные научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по волейболу в ДЮСШ и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на спортивно – оздоровительном этапе (СОГ).

Спортивно – оздоровительный этап проходит в спортивно – оздоровительных группах и длится один год. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся. Представлены нормативы с учетом возрастных способностей обучающихся.

Главной целью программы является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

*В рабочем журнале тренера-преподавателя допустимы разногласия между годовым учебным планом и месячным планом работы в связи с изменениями в календаре краевых, региональных спортивно-массовых мероприятиях, изменениями в расписании учебно-тренировочных занятий, климатическими условиями.*

## 2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

### спортивно-оздоровительный этап

укрепление здоровья;

улучшение физического развития;

привитие интереса к занятиям спортом, привлечение максимально возможного количества детей к занятиям спортом;

ознакомление с основами техники волейбола;

профилактика вредных привычек.

## 3. РЕЖИМ РАБОТЫ

Учебные группы в отделении волейбола комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями учетом возраста и состояния здоровья желающих заниматься волейболом. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. В конце года учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в табл.1.

Спортивно – оздоровительный этап проходит в спортивно – оздоровительных группах и длится один год.

Этап подготовки	Год обучения	Возраст зачисления	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
СОГ	1	14	15	6	Прирост

					показателей ОФП
--	--	--	--	--	--------------------

#### **4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся осваивают «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, езда на велосипеде (велотренажёре).

##### **Спортивно-оздоровительный этап.**

*Общая физическая подготовка.*

1. Подвижные игры.
2. Спортивные игры.
3. Легкоатлетическая подготовка (бег короткие дистанции, прыжки )
4. Преодоление полосы препятствия.

*Специальная физическая подготовка.*

1. Легкоатлетические упражнения (челночный бег)
2. Подвижные игры.

#### **5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

##### **Физическая культура и спорт в России.**

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

##### **Сведения о строении и функциях организма человека.**

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

##### **Влияние физических упражнений на организм человека.**

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

##### **Основы техники и тактики, правила игры в волейбол, спортивные соревнования.**

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

##### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежании травм.

##### **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

#### **Места занятий и инвентарь.**

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе.

Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе.

Сетка и мяч. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

## **6. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (Приложение №1).**

### **7. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Детско-юношеская спортивная школа комплектуется из числа всех желающих учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, учебных заведений профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений. В практической деятельности большое значение имеют личные контакты тренеров с преподавателями общеобразовательных школ, предварительные беседы со школьниками, просмотр детских спортивных праздников, соревнований на стадионах, посещение учебных уроков физической культуры, различных секций и т.д.

Учебные группы в отделении волейбола комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

Комплектование производится ежегодно в сентябре-октябре. В отделение волейбола ДЮСШ принимаются дети 9 лет и старше, допущенные к занятиям врачом.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение школьного медицинского работника. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики волейбола.

#### **Тестирование (ОФП)**

##### **1. Челночный бег.**

В зале могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

##### **2. 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.

##### **3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.**

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

##### **4. Подъем из положения, лежа в положение сидя.**

Исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя.

При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течении 1 мин. Движения выполненные с нарушением правил не засчитываются.

### **5. Отжимание.**

Исходное положение: упор лёжа, голова-туловище-ноги, составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги.

### **6. Прыжки в длину с места.**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

#### **Тестирование (техника)**

##### **1. Испытание на точность подач.**

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в определённый 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.

##### **2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).**

Учащийся располагается 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 и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий.

## **Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке юных волейболистов (юноши и девушки 9-16 лет).**

## **8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в тех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащих, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В этом разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач.

- 1) организационно-педагогическая работа;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности;
- 3) воспитание сознательного отношения к учёбе, культуре умственного труда;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
- 6) эстетическое воспитание;
- 7) физическое воспитание;
- 8) работа с родителями и связь с общественностью;

## **9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ю.Д. Железняк, А.А. Чачин, Ю.П. Сыромятников. Волейбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей. – М., Советский спорт, 2003.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. – М., Физкультура и спорт, 1998г.
3. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000г.
4. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: Астрель, 2006г.
5. Ю.Д. Железняк, Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991г.
6. Ю.Д. Железняк. Юный волейболист. – М., 1988г.