

**Муниципальное автономное учреждение физкультурно-спортивной
направленности «Чемпион»
муниципального района Белебеевский район Республики
Башкортостан**

Принято на заседании
Тренерского совета
МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Протокол от «14» января 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Р.З. Субхангулов
Приказ от «14» января 2019 г. № 15

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

(Программа рассчитана сроком на 3 года)

СОСТАВИТЕЛИ:

Тренер
Марцевой М.П.

г. Белебей
2019 г.

Пояснительная записка

Волейбол является одним из средств физического воспитания и представляет собой совокупность специально подобранных физических упражнений для воздействия на организм человека в целях укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, физических морально-волевых качеств, также для устранения физических недостатков.

В спортивную секцию принимаются дети с 9 лет изъявившие желание заниматься и получившие разрешение врача. Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности. Если организуется несколько групп одного возраста, они комплектуются с учетом общей физической подготовке детей. Занимающиеся делятся на возрастные группы: младшие, средние и старшие школьники. Общее количество детей спортивной секции зависит от ставки педагога от количества групп. Занимающихся в группе зависит от размера места занятий материальной базы, годы обучения и физ. подготовленности объединения 8-15 детей.

Главная цель программы популяризировать волейбол, как вид спорта среди детей и школьников города основными задачами спортивной секции являются:

1. Сообщения воспитанникам специальных знаний в области физической культуры и спорта, привитие гигиенических навыков; осуществление постепенной подготовки к овладению техники, необходимой в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
2. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию воспитанников; обучение новым видам движений и двигательных действий, формирование и совершенствование двигательных навыков;
3. Воспитание смелости, настойчивости, и дисциплинированности, навыков культурного поведения, бережного отношения к общественной и частной собственности; привитие организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива.

Особенности детского возраста требует самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющиеся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма. Дети отличаются большой потребностью в движениях, если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Естественная потребность детей в движениях, как необходимый фактор и развития жизненной функции, должна быть не только удовлетворена, но и умело использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных детей.

Помня о здоровье и развитии мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, необходимо не пропускать чрезмерных нагрузок детей. Следует ограничивать упражнения, для проявления внимания на индивидуальный подход к детям, нарастания общих физических упражнений и специальной физической подготовки в течении одного занятия к другому.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Каждый период

имеет свои задачи, в соответствии, с которыми используется те или иные средства. Продолжительность периодов зависит от местных условий, календаря мероприятий и соревнований города и района.

Изучение теории осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся во время занятий, как часть комплексного занятия. Используется наглядные пособия, схемы, аудио-видео магнитофоны, выполнение отдельных элементов лучшими учащимися (с последующим разбором продемонстрированной техники). В группах старшего возраста эти занятия должны носить более глубокий характер.

Каждое занятие начинается с построения группы, объяснение задач занятия. Для эмоционального подъема рекомендуется применять игры, эстафеты с использованием различных предметов. Занятия заканчиваются общим построением кратким подведением итогов. С самого начала обучения воспитанников необходимо обучать приемам техники и помощи при выполнении и в освоении различных движений.

Планирование воспитательной работы должны осуществляться на трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план на месяц;
- третья - план работы тренера

Задачи психологической подготовки:

1. воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности;
2. воспитание волевых качеств, целеустремленность и настойчивость, выдержка, решительность и смелость. Эффективность соревновательной деятельности волейболиста в напряженных игровых ситуациях;
3. установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды;
4. адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий;
5. настройка на игру и методика руководства командой в игре;

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Ожидаемый результат
I. Год обучения		312	10	302	
1	ФК и спорт в России	1	1	-	Знать о значении ФК для укрепления здоровья
2	Гигиена, режим, закаливание, питание спортсмена	1	1	-	Знать правила гигиенического ухода. Здоровое питание спортсмена, правильное закаливание
3	Терминология упражнений	2	2	-	Знать основные волейбольные термины
4	Оборудование, инвентарь для занятий	1	1	-	Знать спортивный инвентарь, используемый во время занятий
5	Инструкторско-судейская практика	1	1	-	Знать термины и жесты
6	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	Развитие уважения и взаимопомощи во время занятий
7	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	Правильное использование физических упражнений во время занятий
8	Профилактика травматизма в спорте	2	2	-	
9	ОФП	131	-	131	Знать об особенностях ОФП. Выполнять упражнения для всех мышц тела на «хорошо»
10	СФП	80	-	80	Выполнять простейшие техники движения рук, ног, туловища
11	Технико-тактическая подготовка	91	-	91	Уметь выполнять простейшие приемы мяча

Содержание программы

№ (1-3 год обучения)	Задачи
<p>Общая физическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none">1. строевые упражнения2. упражнения для мышц туловища, рук и ног3. упражнения для всего тела4. бег, эстафеты, игры5. ОРУ,ОФП <p>Специальная подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none">1. упражнения для развития навыков быстроты ответных действий;2. упражнения для развития прыгучести;3. прыжки, равновесие в сторону, назад;4. упражнения с отягощениями;5. упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. <p>Волейбол ТТП:</p> <ol style="list-style-type: none">1. перемещения и стойки;2. передача мяча;3. подача мяча;4. нападающие удары;5. прием мяча;6. блокирование. <p>Физкультурно – массовая работа:</p> <ol style="list-style-type: none">1. спортивные праздники;2. контрольно-переводные испытания;3. товарищеские встречи.	<ol style="list-style-type: none">1. Обучение правильному, глубокому дыханию, формирование правильной техники;2. Развитие основных двигательных качеств;3. Воспитание организованности, дисциплинированности. <ol style="list-style-type: none">1. обучение основам техники упражнений;2. развитие быстроты, ловкости, координации движения;3. воспитание, самообладание, внимания, смелости. <ol style="list-style-type: none">1. обучение приемам во время выполнения упражнений;2. развитие ориентировки;3. воспитание чувства товарищества, силы воли. <ol style="list-style-type: none">1. привлечение к систематическим, регулярным занятиям;2. сплочение детского коллектива;3. повышение физической подготовленности.

Волейбол

Задачи занятий:

1. осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физической активности для восстановления работоспособности, лечение организма человека;
2. использование естественных природных факторов в укреплении здоровья;
3. формирование ЗОЖ
 - механотерапия, трудотерапия;
 - лечебная физическая культура, ходьба;
 - спортивно-массовые мероприятия.

Итоги: создать у детей восприятие солнца, воздуха и воды, как средств физического воспитания.

Самостоятельные занятия

Чтобы добиться больших успехов в овладении учебным материалом, необходима самостоятельная работа учащихся. Для этого можно рекомендовать ОРУ, упражнения со скакалкой, мячом, в равновесии, подвижные игры.

Примерные задания:

- знать и уметь выполнять комплекс ОРУ;
- упражняться в прыжках со скакалкой, и на скамейку;
- знать и выполнять упражнения с мячами, самостоятельно проводить подвижные игры.

Практика самостоятельных занятий может оправдать себя только в том случае, если педагог требует их выполнения, проводит проверку качества исполнения.

Работа с родителями

- организация и проведение лекций на темы воспитания здоровых и жизнерадостных детей;
- привлечение к организации работы по физической культуре и спорту;
- приглашения на спортивные соревнования и праздники;
- встречи на родительских собраниях;
- совместное творческое отчетное собрание с детьми;
- привлечение к сотрудничеству для создания условий творческой работы;
- отправление благодарственных писем.

Методическая работа

- разработка и проведение открытых занятий;
- посещение занятий других тренеров;
- изучение передового опыта по своему профилю;
- сбор и подготовка дидактического материала;

- работа с методической литературой для повышения тренерской квалификации;
- разработка положений соревнований для района, дружеских встреч.

Список литературы

1. «Волейбол» программа. Советский спорт издательство Москва 2004г.
2. «Волейбол» Под.ред. А.В.Беляева, М.В.Савина.-М., 2000г.
3. «Волейбол» -М.: Федерация волейбола России.-2001.-№4.
4. «Волейбол» -Под.ред. Ю.Д.Железняк, -2004.
5. «Тенденции развития классического волейбола на соревновательном этапе». Ю.Д.Железняк, Г.Я.Шипулин О.Э.Сердюков -2004.-№3