

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол М» относится к физкультурно-спортивной направленности и предназначена для подростков. Программа составлена на основании обобщения многолетнего опыта практического и педагогического тренерских коллективов ДЮСШ.

Актуальность и педагогическая целесообразность

В результате обучения по программе у подростков происходит сплочение детско-подросткового коллектива, воспитание воли, целеустремленности, самостоятельности и других личностных качеств (самооценка, коллективная оценка и т.д.). А так же снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Цель и задачи

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.
2. Укрепление здоровья и физическое развитие детей и подростков.
3. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой волейбола.
4. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
5. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области волейбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
6. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
7. Проведение профориентации.
8. Развитие физических качеств и волейболистов: ловкости, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, гибкости.
9. Воспитание внимания и спортивно-волевых качеств на тренировках.
10. Участие в соревнованиях на первенство района, СЗАО, г. Москвы.

Сроки реализации программы и возраст детей

Программа рассчитана на 1 год обучения для подростков 11-17 лет. Добор в течение года по результатам собеседования и физическим данным и подготовленности (см. Приложение).

Формы и режим занятий.

Занятия групповые, проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, возможны сдвоенные занятия. Занятия проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра соревнований профессионального уровня, товарищеских встреч.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

После обучения у подростков будет:

Развито: внимание и спортивно-волевые качества; физических качества; ловкость, скоростно-силовые способности, общая выносливость, гибкость.

Воспитано: потребность ведения здорового образа жизни; соблюдение общей и частной гигиены, осуществление самоконтроля; моральные и волевые качества;

Будут знать и уметь: владеть спортивной техникой и тактикой волейбола; инструкторскими и судейскими навыками.

Результативность определяется во время соревновательных и товарищеских матчах, по опросу обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях между группами, на первенство школы, района, СЗАО, г. Москвы и все возможные турниры.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Техническая подготовка	2	26	28
3	Тактическая подготовка	4	26	30
4	Соревновательная и итоговая подготовка	2	10	12
5	Итоговое занятие	1	3	4
	Итого	11	65	76

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

Волейбол как вид спорта. Развитие волейбола. Игровые виды спорта в олимпийском движении.

2. Техническая подготовка

Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в перемещении. Поддача на силу, точность, по заданию, после перемещений и других упражнений. Приём подачи на точность доводки, после перемещения, совмещение игроков, из затруднённых положений. Нападающие удары с высоких, средних и низких передач: на силу, точность. Обманные нападающие удары, удары по блоку. Блокирование одиночное, групповое. Защитные действия.

Практика. Выполнение и отработка вышеперечисленных действий.

3. Тактическая подготовка

Удержание мяча в игре. Защита, нападение.

Практика. Групповые, командные упражнения. Упражнения на удержание мяча в игре. Игра защиты против нападения. Игра уменьшенными составами: 4x4, 3x3, 1x1, по всей площадке или на 0.5 площадки.

4. Соревновательная и игровая подготовка

Правила, особенности соревнований. Судейство. Подготовка к соревнованиям и играм.

Практика. Игры 1 -го и 2-го составов между собой из 3,5,7,9 партий. Товарищеские игры с другими командами. Участие в турнирах и официальных соревнованиях первенства района, СЗАО, г.Москвы.

5. Итоговое занятие

Контрольные нормативы. Итоговые игры.

Практика. Бег 5x6, прыжок в длину с места, броски мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча, подача, нападающие удары со средних и низких передач, приём мяча, блокирование.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Запись игр по волейболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа СДЮШОР.
2. Юный волейболист Ю.Н. Клещева, А.Г. Фурманова.