



АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Рабочая программа по волейболу разработана на базе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, (комплексных и специализированных), утвержденной комитетом по физической культуре и спорту. Программа разработана, опираясь на передовой опыт работы тренеров с юными волейболистов и других научных исследований, и на основе других нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 6 и до 18 лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки юных волейболистов.

Цель программы:

-приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям волейболом, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Основными задачами рабочей программы являются:

Задачи этапа ОФП:

1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. утверждение здорового образа жизни.
3. всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. овладение основами волейбола.
5. Отбор способных к занятиям волейболом детей.
6. Формирование стойкого интереса к занятиям.
7. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
8. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
9. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
10. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

Общие задачи этапа СФП:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Овладение основами тактики командных действий.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста показателей физической подготовленности; уровень освоения основ техники игры в волейбол. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Программа разработана на 6 лет обучения и рассчитана на детей в возрасте 6 – 18 лет.

Продолжительность занятий в группах

ФО 1 проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, в группах,

БУ 1 -4 проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, в группах

БУ 5-6 проводятся 3 раз в неделю по 3 часа.

Рабочая программа «Волейбол» включает в себя разделы:

- Теоретическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Интегральная подготовка
- Инструкторская и судейская практика
- Соревнования
- Контрольные испытания (приемные и переводные)