

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

«ВОЛЕЙБОЛА»

составлена на три года обучения

2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По состоянию статистических данных на 1 января 2017 г. на территории поселения Сосенское проживает 28096 человек. Из них взрослого населения (старше 18 лет) 21938 человек. В группах волейбола для взрослых МБУ «Сосенский центр спорта» занимаются 110 человек в возрасте от 18 до 65 лет. Из них женщин 25 человек. Все занимающиеся отнесены согласно предоставленным медицинским справкам к основной группе здоровья.

Рабочая программа для физкультурно-спортивной секции по волейболу разработана на основе анализа работы групп по волейболу МБУ «Сосенский центр спорта» и с использованием обобщенного опыта работы различных физкультурно-спортивных организаций муниципального уровня в период 2015-2017 годов с учетом требований к работе бюджетного учреждения физкультурно-спортивной направленности и выполнения муниципального задания.

За период с 2015 по 2018 год в МБУ «Сосенский центр спорта» с учетом специфики деятельности бюджетного учреждения удалось достичь высоких показателей как в развитии физической культуры и спорта в целом так и показателей развития групп волейбола, в частности. Волейбольным командам МБУ «СЦС» удалось одержать победы в Чемпионате г. Москвы, неоднократно побеждать в Первенстве ТиНАО, показывать хорошие результаты в Любительской волейбольной лиге Москвы, регулярно побеждать в окружном этапе ТиНАО Московской межокружной спартакиады «Спорт для всех», побеждать в различных турнирах ТиНАО Москвы. Регулярно в группу новичков в течении года приходят 15-20 новых занимающихся, которые получают основные навыки игры и улучшают свое физическое состояние. В связи с этим фактом сложно более чем на 10% улучшить показатели занимающихся групп по волейболу в будущем без улучшения физкультурно-спортивной инфраструктуры на территории поселения..

Программа рассчитана на реализацию в течении 3-х лет на территории поселения Сосенское и направлена на сохранение имеющегося контингента занимающихся и привлечение новых занимающихся к регулярным занятиям волейболом.

Данная программа составлена для двух типов групп занимающихся возрастной категории старше 18 лет: любители - с недельной нагрузкой 6 часов (2 занятия в неделю) и новички - с недельной нагрузкой 3 часа (1 занятие в неделю).

Также программа не является в чистом виде программой по виду спорта, так как в силу специфики деятельности муниципального физкультурно-спортивного учреждения не предусматривает этапов подготовки, занимающихся и их спортивного прогресса.

Данная программа рассчитана на реализацию в период с 2018 г. по 2020 г. включительно.

Место программы в процессе деятельности

МБУ «Сосенский центр спорта»

В процессе занятий физкультурой и спортом у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Вследствие этого они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия физической культурой и спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке в рабочем процессе и учебе, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему работы бюджетного учреждения физкультурно-спортивной направленности. Благодаря этому занимающиеся смогут более плодотворно работать, учиться и меньше болеть. Занимающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в любительских соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- повышение у занимающихся уровня общей физической подготовки и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».
- повышение специальной, физической, тактической подготовки занимающихся по волейболу;
- формирование здоровой зависимости к занятиям физической культурой и волейболом;
- подготовка занимающихся к соревнованиям по волейболу;

- отбор лучших занимающихся для участия в соревнованиях по волейболу в составе сборной команды МБУ «СЦС» и поселения Сосенское.

Ожидаемый результат и эффективность и социальная направленность программы

В ходе реализации программы МБУ «Сосенский центр спорта» за счет контингента занимающихся групп по волейболу сможет регулярно участвовать в различных рейтинговых и имиджевых спортивных мероприятиях ТиНАО Москвы.

В результате реализации программы ожидается сохранность стабильного подготовленного контингента на уровне 60 человек и регулярно занимающихся в группе новичков 30 человек.

В ходе функционирования групп волейбола ожидается общее улучшение здоровья и физической подготовленности занимающихся, вследствие чего улучшается сопротивляемость к вирусным и респираторным заболеваниям и ведется профилактическая работа по поддержанию сердечно-сосудистой системы. Данные показатели определяются опросом, различными методами функционального тестирования и результатами участия в различных соревнованиях. Ожидаемый прирост показателей 10-15% в год.

Также работа групп волейбола МБУ «СЦС» вследствие эмоциональной разгрузки положительно сказывается на психологическом и социальном аспекте жизни населения Сосенского поселения, создает позитивный имидж деятельности администрации МБУ «СЦС» и администрации поселения.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола и сведения о современном волейболе, правила соревнований и основы психологии игры в волейбол.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе занимающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для физкультурно-спортивной работы заложены в принципе совместной деятельности занимающегося и инструктора. Занятия необходимо строить так, чтобы занимающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов (2 занятия) в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения тренировочных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у занимающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели инструктор использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеоматериала. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ГРУППЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Принципы разделения, целесообразность и направленность.

Исходя из возможности обеспечения спортивной базы для занятий волейболом в холодное время года на территории поселения Сосенское, в целях безопасности проведения занятий и целесообразности направленной подготовки, все занимающиеся волейболом в МБУ «СЦС» разделяются на группы «Новички» и «Любители». Основными критериями разделения на группы являются уровень волейбольной (технической и тактической), общей и специальной физической подготовки.

- Характеристика занимающихся группы «Новички».

В основном в составе группы «Новички» занимаются жители поселения Сосенское возрастной категории 18+ не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий в физкультурно-оздоровительных группах. В состав группы принимаются занимающиеся как без волейбольной подготовки, так и минимальным уровнем подготовки, имеющие стаж занятий по волейболу от 0 до 10 лет. Общая и специальная физическая подготовка в этой группе у занимающихся находится на уровне от неудовлетворительного до хорошего, что позволяет выборочно участвовать в большинстве спортивных праздников МБУ «СЦС» и также выступать на некоторых выездных мероприятиях. Тактическая подготовка занимающихся находится на начальном уровне, что позволяет им участвовать в определенных внутренних турнирах МБУ «СЦС». Занимающиеся группы «Новички» занимаются волейболом 1 раз в неделю, что позволяет получить им начальные волейбольные навыки и провести минимальную оздоровительную работу за счет двигательной активности на тренировочном занятии.

Тренировочное занятие в группе проводится спокойном темпе без периодов интенсивности, общеразвивающей волейбольной направленности.

Лучшие занимающиеся группы по окончании года на основании тестирования могут при желании быть переведены в группу «Любители». Основная направленность данной группы физкультурно-оздоровительная.

- Характеристика занимающихся группы «Любители».

В МБУ «СЦС» функционируют женская и мужская группы «Любителей». В основном в составе групп «Любители» занимаются жители поселения Сосенское возрастной категории 18+ не имеющие по состоянию здоровья противопоказаний для занятий в физкультурно-спортивных группах. В состав группы принимаются занимающиеся с волейбольной подготовкой, имеющие стаж занятий по волейболу от 2 лет. Общая и специальная физическая подготовка в этой группе у занимающихся находится на уровне от удовлетворительного до отличного, что позволяет участвовать в большинстве спортивных праздников МБУ «СЦС» и выступать на

выездных мероприятиях. Тактическая подготовка занимающихся находится на хорошем уровне, что позволяет им участвовать в различных турнирах МБУ «СЦС», ТиНАО и Москвы. Занимающиеся группы «Любители» занимаются волейболом 2 раза в неделю, что позволяет им получать новые волейбольные навыки закреплять имеющиеся, поддерживать и совершенствовать свой уровень общей и специальной физической подготовки на тренировочном занятии.

Тренировочное занятие в группе проводится средним темпе с небольшими периодами интенсивности, специальной волейбольной направленности.

Большинство занимающихся группы участвуют в различных регулярных соревнованиях ТиНАО и Москвы (Первенство ТиНАО и Любительской волейбольной лиге Москвы) и выступают за волейбольные команды поселения Сосенское на различных плановых соревнованиях и праздниках ТиНАО и Москвы.

Основная направленность данной группы физкультурно-спортивная.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Для групп, занимающихся с волейбольной подготовкой «Любители».

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
Теоретическая часть		
1	История развития волейбола и современный	5 ч
2	Правила игры и методика судейства	5 ч
3	Психологические аспекты игры и командного взаимодействия в волейболе	5 ч
Практическая часть		
4	Общая физическая подготовка	20 ч
5	Специальная физическая подготовка	25 ч
Техническая подготовка		
Техника нападения:		
6	Перемещения	10 ч
7	Стойки	5 ч
8	Подачи	20ч
9	Передачи	20ч

10	Нападающие удары	20ч
Техника защиты:		
11	Перемещения	10ч
12	Прием мяча	30ч
13	Блокирование	5ч
Тактическая подготовка		
Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	5 ч
15	Групповые действия	5 ч
16	Командные действия	15 ч
Тактика защиты:		
17	Индивидуальные действия	10 ч
18	Групповые действия	10 ч
19	Командные действия	29 ч
20	Игра по правилам с заданием	10 ч
	Итого:	264 ч.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 88 занятий по объективный Учебный план состоит из 88 занятий продолжительностью 3 часа каждое.

Примечание:

причинам (болезни, отпуска или др. уважительные причины) инструктор может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Для группы занимающихся без волейбольной подготовки или с подготовкой начального уровня «Новички».

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
Теоретическая часть		
1	История развития волейбола и современный	2 ч
2	Правила игры и методика судейства	2 ч
3	Психологические аспекты игры и командного взаимодействия в волейболе	2 ч
Практическая часть		
4	Общая физическая подготовка	10 ч
5	Специальная физическая подготовка	12 ч
Техническая подготовка		
Техника нападения:		
6	Перемещения	5 ч
7	Стойки	2 ч
8	Подачи	10 ч
9	Передачи	10 ч
10	Нападающие удары	10 ч
Техника защиты:		
11	Перемещения	6ч
12	Прием мяча	13ч
13	Блокирование	3 ч
Тактическая подготовка		
Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	2 ч
15	Групповые действия	3 ч
16	Командные действия	8 ч
Тактика защиты:		
17	Индивидуальные действия	5 ч
18	Групповые действия	5 ч
19	Командные действия	16 ч
20	Игра по правилам с заданием	6 ч
Итого:		132 ч.

Учебный план состоит из 44 занятий продолжительностью 3 часа каждое.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 44 занятий по объективным причинам (болезни, отпуска или др. уважительные причины) инструктор может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в МБУ «СЦС» должен быть зал: минимальные размеры 20 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 3 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 4 шт.
6. Мячи волейбольные утяжеленные- 6 шт..
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 10 шт.
9. Мячи волейбольные - 30 шт.
10. Макет площадки с фишками - 1 комплект.
11. Тележка для мячей – 2 шт.
12. Чехол-сумка для хранения мячей – 3 шт.
13. Координационная дорожка – 1 шт.
14. Координационные мини-барьеры – 12 шт.

Годовой план мероприятий секции волейбола

№	Наименование мероприятия	Место проведения	Сроки проведения	Кол-во участников
1.	Рождественский турнир поселения Сосенское по волейболу среди смешанных команд	МБУ «СЦС»	январь	50
2.	Турнир поселения Сосенское по волейболу 4х4 среди смешанных команд посвященный Дню защитника Отечества	МБУ «СЦС»	февраль	40

3.	Турнир поселения Сосенское по волейболу среди смешанных команд посвященный празднованию Международного женского дня.	МБУ «СЦС»	март	36
4.	Турнир поселения Сосенское по волейболу 4х4 среди смешанных команд посвященный Дню Космонавтики	МБУ «СЦС»	апрель	40
5.	Турнир поселения Сосенское по парковому волейболу 4х4 среди смешанных команд посвященный Дню Победы	по назначению	май	40
6.	Турнир по пляжному волейболу посвященный празднованию Дня России.	по назначению	июнь	24
7.	Турнир по пляжному волейболу посвященный Дню молодежи	по назначению	июнь	24
8.	Турнир по пляжному волейболу посвященный Дню физкультурника	по назначению	август	24
9.	Турнир по пляжному волейболу посвященный Дню Москвы	по назначению	сентябрь	24
10.	Турнир поселения Сосенское по парковому волейболу 4х4 среди смешанных команд посвященный Дню Москвы	по назначению	сентябрь	24
11.	Турнир «Кубок Префекта ТиНАО» по волейболу среди женских и мужских команд	МБУ «СЦС»	декабрь	60
12.	Первенство ТиНАО Москвы по волейболу среди женских команд	по расписанию	октябрь-апрель	14
13.	Первенство ТиНАО	по	октябрь-	14

	Москвы по волейболу среди мужских команд	расписанию	апрель	
14.	Любительская волейбольная лига Москвы среди женских команд	по расписанию	октябрь-апрель	14
15.	Любительская волейбольная лига Москвы среди мужских команд	по расписанию	октябрь-апрель	14
16.	Московская межокружная спартакиада «Спорт для всех» по волейболу среди женских команд (18-39 лет), отборочные соревнования	МБУ «СЦС»	сентябрь	8
17.	Московская межокружная спартакиада «Спорт для всех» по волейболу среди мужских команд (18-39 лет), отборочные соревнования	МБУ «СЦС»	сентябрь	8
18.	Московская межокружная спартакиада «Спорт для всех» по волейболу среди женских команд (18-39 лет), отборочные соревнования ТиНАО	по расписанию	октябрь	8
19.	Московская межокружная спартакиада «Спорт для всех» по волейболу среди мужских команд (18-39 лет), отборочные соревнования ТиНАО	по расписанию	октябрь	8
20.	Московская межокружная спартакиада «Спорт для всех» по волейболу среди женских команд (40+), отборочные соревнования ТиНАО	по расписанию	октябрь	8
21.	Московская межокружная спартакиада «Спорт для всех» по волейболу среди мужских команд (40+),	по расписанию	октябрь	8

	отборочные соревнования ТиНАО			
22.	Московская межокружная спартакиада «Спорт для всех» по волейболу среди женских команд (18-39 лет), финальные соревнования	по расписанию	октябрь	8
23.	Московская межокружная спартакиада «Спорт для всех» по волейболу среди мужских команд (18-39 лет), финальные соревнования	по расписанию	октябрь	8
24.	Московская межокружная спартакиада «Спорт для всех» по волейболу среди женских команд (40+), финальные соревнования	по расписанию	октябрь	8
25.	Московская межокружная спартакиада «Спорт для всех» по волейболу среди мужских команд (40+), финальные соревнования	по расписанию	октябрь	8