

Планирование спортивной подготовки по волейболу для девочек (9-11лет) первого года обучения в группах начальной подготовки

Выполнила
Лешкевич Анастасия
РиСОТ/б-19-1о

При планировании спортивной подготовки первого года обучения в группах начальной подготовки использовала **Приказ Министерства спорта РФ №680 от 30.08.2013 года "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол"**; **Приказ Министерства спорта РФ №741 от 15.07.2015 года "О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680"**;

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно-го мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
(в ред. Приказа Минспорта России от 15.07.2015 N 741)						
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16
(в ред. Приказа Минспорта России от 15.07.2015 N 741)						

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Мезоцикл														
			ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ						СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ				ПЕРЕХОДНЫЙ	
Виды подготовки	Кол-во часов в год	%	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая	9	3	1	1	1	1	1	1	1	1		1		
2. ОФП	88	28	9	9	9	9	9	9	9	9	5	3	4	4
3. СФП	34	11	3	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1
4. Техническая	63	20	6	7	7	7	6	6	7	6	3	3	2	3
5.Тактическая	38	12	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2
6.Интегральная	37	12	3	4	4	3	4	3	4	4	2	1	3	2
7. Участие в соревнованиях	25	8	2	2	2	3	3	3	2	3	4	1		
8.Контрольные испытания	9	3	2	1	1		3			2				
9. Медицинское обследование	6	2	2						1		3			
10. Самостоятельная работа	3	1	1			1							1	
Всего	312 час	100%	32	32	32	32	34	30	32	32	20	12	12	12

Мезоцикл недели марта

		1	2	3
Дни		2	5	7
I	Теория и методика физической культуры и спорта			
1	Основы техники и тактики игры в волейбол			
II	ОФП			
1	Гимнастические упражнения	10	10	10
2	Акробатические упражнения			
3	Легкоатлетические упражнения		10	
4	Подвижные и спортивные игры	15		15
5	Ходьба на лыжах или катание на коньках			
III	СФП и СТП			
1	Упражнения для развития силы и скоростных качеств		20	
2	Упражнения для развития выносливости			
3	Упражнения для развития ловкости	5		
4	Упражнения для развития прыгучести			
5	Упражнения для развития навыков быстроты ответ. действий		15	
6	Упражнения для развития качеств необх. при вып. напад. уд			15
7	Подбивание мяча снизу над собой		15	
8	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища		10	10
9	Подача мяча в стену или партнеру (3-4м)	15		
IV	Тактическая подготовка			
1	Расположение игроков при приеме	10		10
2	Расстановка игроков, переход	10		
3	Выбор места для выполнения верхней и нижней подачи	5	10	
V	Интегральная подготовка			
1	Упражнения на переключения в выполнен. техн. прися.	10		10
2	Упражнения на переключения в тактических действиях	10		10
VI	Контрольные нормативы			
	Медицинское обследование			
	Участие в соревнованиях			
	Самостоятельная работа			
1	Просмотр видео материала по волейболу и его анализа			
2	ОФП			
3	Анализ проведенных соревнований			
	Итого	90'	90'	90'

Тренировочное занятие по волейболу для групп начальной подготовки 1 год

Части занятия	Нагрузка	Упражнения	Кол-во повторений	Время
Физическая разминка	Лёгкая	-Бег по залу -Разминаем руки: делаем махи руками в одну сторону и в разные. Разрабатываем кисти -Разминаем ноги: приседания, растяжка -Тянемся к носкам. Подъемы на пресс. -Разминаем шею, и голеностопы.	10 раз 10 раз по 10 раз 5 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону	10 мин
Отработка техники соло	Интенсивная	Отрабатываем <u>верхний прием</u> соло: чеканка мяча над собой. Чеканка над собой с разворотом: прием спереди, прием сзади -Отрабатываем нижний прием соло: чеканка над собой, чеканка от стенки. Чеканка мяча одной рукой. -Отработка <u>нападающего удара</u> и <u>подачи</u> соло: чеканка мяча об стену, тренировка нападающего удара с мячом на резинке -Отрабатываем верхний прием, <u>нижнюю передачу</u> и нападающий удар в парах: сначала пасуем только сверху, потом только снизу, затем играем «на три»: навес-пас-удар. -Отрабатываем задний пас: навешиваем мяч над собой, разворачиваемся и пасуем партнеру.	15 раз 15 раз По 10 раз 10 раз 10 раз	15 мин
Групповая отработка техники	Интенсивная	-Отрабатываем нападающий удар -Отработка подачи -Отработка связки	10 раз 10 раз 10 раз	15 мин
Игра в волейбол	Интенсивная	Разбиваемся на две команды и играем. Если игроков больше 12 человек, игра идет с заменами. Именно в процессе игры закрепляются материал и разрабатывается умение взаимодействовать с напарником.		40 мин
Заминка	Легкая	-Заминочный бег -Растяжка мышц ног и рук		10 мин

V koronavirus-meningititidek neuropsifitshe THT -100% odyvleniya **Boyerin**

Prekhas v smyagkoy gortsevoj pylymyra v smyagkoy

1. shynyvelas vyazymira n smyagkoy b. soevaya b. d. shynyvelas vyazymira. boevymayevaya

OPIT

1. Uchebno-metodicheskiye zapiski
2. Annotatsionnyye zapiski
3. Seriyevyye metodicheskiye zapiski
4. Metodicheskiye i shynyvelas vyazymira

OPIT 4 i 5 THT

1. Uchebno-metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira
2. Annotatsionnyye zapiski i shynyvelas vyazymira
3. Seriyevyye metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira
4. Metodicheskiye i shynyvelas vyazymira
5. Seriyevyye metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira
6. Seriyevyye metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira
7. Seriyevyye metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira
8. Seriyevyye metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira
9. Seriyevyye metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira

Shynyvelas vyazymira

1. Uchebno-metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira
2. Annotatsionnyye zapiski i shynyvelas vyazymira
3. Seriyevyye metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira

Uchebno-metodicheskiye zapiski

1. Uchebno-metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira
2. Annotatsionnyye zapiski i shynyvelas vyazymira

Uchebno-metodicheskiye zapiski

1. Uchebno-metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira
2. Annotatsionnyye zapiski i shynyvelas vyazymira
3. Seriyevyye metodicheskiye zapiski i shynyvelas vyazymira

Uchebno-metodicheskiye zapiski

Uchebno-metodicheskiye zapiski	Annotatsionnyye zapiski	Seriyevyye metodicheskiye zapiski	Metodicheskiye i shynyvelas vyazymira
1	2	3	4
5	2	10	13
14			

Uchebno-metodicheskiye zapiski	Annotatsionnyye zapiski	Seriyevyye metodicheskiye zapiski	Metodicheskiye i shynyvelas vyazymira
4	180		
60	10	10	10
50	10	10	10
30	10	10	10
40	15		10

Uchebno-metodicheskiye zapiski	Annotatsionnyye zapiski	Seriyevyye metodicheskiye zapiski	Metodicheskiye i shynyvelas vyazymira
2	90		
40	10	10	10
35	10	10	10
10	10		10
30	10		10
25	10		10
15	5		10
45	5		10
5			10

Uchebno-metodicheskiye zapiski	Annotatsionnyye zapiski	Seriyevyye metodicheskiye zapiski	Metodicheskiye i shynyvelas vyazymira
2	90		
80	10	10	10
40	10	10	10
30	10	10	10

Uchebno-metodicheskiye zapiski	Annotatsionnyye zapiski	Seriyevyye metodicheskiye zapiski	Metodicheskiye i shynyvelas vyazymira
2	90		
60	15	15	15
30	15		15

Uchebno-metodicheskiye zapiski	Annotatsionnyye zapiski	Seriyevyye metodicheskiye zapiski	Metodicheskiye i shynyvelas vyazymira
102	90	90	90

Тренировочное занятие по волейболу для групп начальной подготовки 1 год

Части занятия	Нагрузка	Упражнения	Кол-во повторений	Время
Физическая разминка	Лёгкая	-Бег по залу -Разминаем руки: делаем махи руками в одну сторону и в разные. Разрабатываем кисти -Разминаем ноги: приседания, растяжка -Тянемся к носкам. Подъемы на пресс. -Разминаем шею, и голеностопы.	10 раз 10 раз по 10 раз 5 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону	10 мин
Отработка техники соло	Интенсивная	Отрабатываем <u>верхний прием</u> соло: чеканка мяча над собой. Чеканка над собой с разворотом: прием спереди, прием сзади -Отрабатываем <u>нижний прием</u> соло: чеканка над собой, чеканка от стенки. Чеканка мяча одной рукой. - Отработка <u>нападающего удара</u> и <u>подачи</u> соло: чеканка мяча об стену, тренировка нападающего удара с мячом на резинке -Отрабатываем <u>верхний прием</u> , <u>нижнюю передачу</u> и <u>нападающий удар</u> в парах: сначала пасуем только сверху, потом только снизу, затем играем «на три»: навес-пас-удар. -Отрабатываем <u>задний пас</u> : навешиваем мяч над собой, разворачиваемся и пасуем партнеру.	15 раз 15 раз По 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	15 мин
Групповая отработка техники	Интенсивная	-Отрабатываем <u>нападающий удар</u> -Отработка <u>подачи</u> -Отработка <u>связки</u>	10 раз 10 раз 10 раз	15 мин

Игра в волейбол	Интенсивная	Разбиваемся на две команды и играем. Если игроков больше 12 человек, игра идет с заменами. Именно в процессе игры закрепляются материал и развивается умение взаимодействовать с напарником.		40 мин
Заминка	Легкая	-Заминочный бег -Растяжка мышц ног и рук		10 мин

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**