

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

21.06	1	2	3	4	5	6
22.06	3	8	15	22	29	31

Средняя температура воздуха в Ульяновске

1. Средняя температура в июле с 0 до 17

1. Средняя температура июля	4	180	60	15	15	15	15
2. Абсолютная температура		30	45	15	15		
3. Средняя температура июля		45	15	15	15	15	
4. Средняя температура июля	3	135	45	15	15	15	

1. Средняя температура июля	30	10	10	10
2. Абсолютная температура	35	10	15	10

3. Средняя температура июля	10	15	10	10
4. Средняя температура июля	45	15	10	10

5. Средняя температура июля	10	10	10	10
6. Абсолютная температура	10	10	10	10
7. Средняя температура июля	45	15	5	5

1. Средняя температура июля	30	15	10	5
2. Абсолютная температура	15	5	5	5

3. Средняя температура июля	30	15	15	15
4. Абсолютная температура	45	15	15	15
5. Средняя температура июля	45	15	10	15
6. Абсолютная температура	35	10	15	10

1. Средняя температура июля	45	15	15	15
2. Абсолютная температура	30	15	15	15

3. Средняя температура июля	45	15	15	15		
4. Абсолютная температура	12	540	90	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**