



СОГЛАСОВАНО:

Начальник
МКУ «Управление по ФК и СМР»

Ю.В. Люнгвиц
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МБУДО «Комплексная спортивная школа
Саткинского муниципального района»
А.В. Решотко
2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «волейбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа Саткинского муниципального района» (далее – учреждение)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 6 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 14 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00 часов.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

Форма обучения – очная

Общеразвивающая программа не предусматривает подготовку профессиональных спортсменов. Данная общеразвивающая программа позиционируется, как досуговые занятия в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол». Педагогическая целесообразность занятий в спортивной школе позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и проблему гиподинамии в условиях современной общеобразовательной школы в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развитие физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на: - обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Данная программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям. Программа ориентирована на развитие физических способностей обучающихся разных возрастных групп. Она не только позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и раскрытия личностного потенциала ребёнка, но и готовит его к условиям жизни в конкурентной среде, развивает умение бороться за себя и реализовывать свои идеи, формировать потребность детей в занятиях физкультурой и спортом, прививать привычки здорового образа жизни.

Задачи, решаемые в ходе реализации программы:

Образовательные:

1. Обучение основным двигательным действиям.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта техническими действиями и приемами игры в волейбол.
3. Освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни.
4. Обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
3. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
4. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

1. Нравственное воспитание в процессе занятий.
2. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, чувства товарищества и взаимопомощи.
3. Воспитание физических качеств, соответствующих возрастным особенностям.

Основными формами реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- тренировочные сборы;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Реализация программы предусматривает обязательное выполнение учебного плана, проведение воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной

этики, организованности, дисциплины.

Возрастные, медицинские требования к обучающимся.

1. В спортивно-оздоровительные группы принимаются желающие заниматься волейболом по общеобразовательной общеразвивающей программе с 6 до 17 лет по заявлению родителей (опекунов).

Условие при зачислении в группу - предоставление медицинской справки от врача-педиатра (терапевта) о допуске к тренировочным занятиям по волейболу в спортивной школе.

2. В группы могут приниматься обучающиеся, не выполнившие требования программы спортивной подготовки по волейболу (разряд, нормативы и др.)

3. В группы могут приниматься спортсмены, прошедшие все этапы программы спортивной подготовки, которым на начало учебного года не исполнилось 18 лет.

4. При невозможности зачисления в спортивно-оздоровительные группы всех желающих, отбор может производиться на конкурсной основе по наилучшим физическим качествам и результатам тестирования.

5. Обучающиеся, успешно освоившие данную общеразвивающую программу, могут быть приняты на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» при выполнении контрольных нормативов по спортивной подготовке и в соответствии с требованиями к возрасту.

6. Программа рассчитана на 276 часов в учебном году (6 академических часов в неделю).

Основными показателями выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальный количественный состав группы (чел)	Требования по физической и технической подготовке
Спортивно -оздоровительный	6	17	14	Контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Учитывается динамика результатов в конце учебного года по сравнению с началом учебного года

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, после 3 года обучения - нормативы по технической подготовке.

Тесты принимаются в виде зачета на тренировочном занятии, результаты заносятся в протоколы и журнал. Наблюдается динамика результатов на начало и конец учебного года.

Учебный план на год.

В учебном плане отражена направленность работы в течение учебного года с расчётом на 46 недель.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Учебный план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Разделы	Количество часов
1.	Теория	8
2.	Общая физическая подготовка	83
3.	Специальная физическая подготовка	36
4.	Техническая подготовка	66
5.	Тактическая, психологическая подготовка	32
6.	Интегральная подготовка	47
7.	Тестирование и контроль	4
8.	Медицинское мероприятие	Вне сетки часов
9.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов
10.	Воспитательная работа	Вне сетки часов
11.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
12.	Всего количество часов в год	276
13.	Всего количество часов в неделю	6

Методическая часть

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс, используя профилактические меры спортивного травматизма. Для этого необходимо устранить факторы, приводящих к травмам, т.к. вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

В начале учебного года необходимо провести инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях в спортивном зале, на уличных площадках, на соревнованиях. Тренер-преподаватель обязан:

1. Перед началом каждого занятия в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения занятия или соревнований, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов,

несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся, надёжности установки и закрепления (стоек) тренажеров и другого оснащения. Регулярно осуществлять контроль за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

2. В ходе занятий контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда. Не допускать к занятиям обучающихся без спортивной одежды и обуви, т.к. причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта.

3. Поддерживать дисциплину и порядок. Следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания тренера-преподавателя. Не разрешать самовольно покидать место проведения занятий.

4. Тщательно планировать занятия (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.), соблюдая педагогические принципы организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, наглядность, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха).

5. При проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по голове, рукам и ногам. При выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения. При выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений. Не разрешать детям самостоятельно и бесконтрольно подниматься на высоту.

6. Обязательно проводить разминку т.к. пренебрежительное отношение к разминке часто становится причиной травм;

4. Обязательно включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий.

5. Осуществлять постоянный контроль за состоянием обучающихся и выполнением спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности

нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности. Обязательно снижать нагрузки в случае переутомления обучающихся.

6. Осуществлять контроль за сроками и прохождением медицинских осмотров обучающихся, соблюдение режима и правил здорового образа жизни.

7. Проводить воспитательную работу с обучающимися (требовательность, максимальная собранность на занятиях, товарищеская взаимопомощь, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.д.)

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, развитии физических качеств юных волейболистов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития физических качеств. В сенситивные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать и об «отстающих качествах», их развитию также должно уделяться внимание. Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Программный материал для практических занятий

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений: формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания, лазание, упражнения в равновесии. Периодически целесообразно выделять целые занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника легкоатлетических, гимнастических упражнений, баскетбола, футбола, проводятся и другие

спортивные и подвижные игры. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Кроме ОФП большое внимание уделяется обучению технике основных приёмов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий. Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из других видов спорта. Большое значение придаётся развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться, чтобы эти качества включались в тактические действия и технические приёмы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнении с мячом. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую связь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание этой предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические темы по учебному плану изучаются на практических занятиях. Знания проверяются систематически на контрольных беседах во время практических тренировочных занятий (10-45 минут). В конце учебного года проводится зачёт по изученным теоретическим темам.

Темы для изучения в спортивно-оздоровительных группах:

- 1 . Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола, развитие волейбола в России. Олимпийские игры.
- 2 . Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического здоровья, физического развития.
- 3 . Влияние физических упражнений на организм обучающихся (увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие всех систем организма).
- 5 . Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Травмы и их предупреждение, первая помощь при травмах. Гигиенические требования к местам занятий, спортивному инвентарю, спортивной одежде. Режим дня, закаливание, спортивное питание.
- 6 . Правила игры в волейбол. Судейская терминология и жесты. Места занятий и инвентарь, оборудование.
- 7 . Создание мотивации к активному и здоровому образу жизни и занятиям физкультурой и спортом, развитию культуры здорового питания, соблюдения режима дня, отказа от вредных привычек и допинга в спорте. Следует проинформировать, что понятие «допинг в спорте» означает нарушение или попытку нарушения одного или нескольких антидопинговых правил, т.к. любой спорт должен быть честным, с уважением к соперникам и зрителям.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства ОФП подбираются с учётом возраста обучающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия ОФП в занятиях с волейболистами используются упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, а также подвижные игры. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средства общей физической подготовки.

1 . Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений. Он служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, помогает, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

2 . Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

3 . Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности.

Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика, упражнения из гимнастики развивают координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Разнообразные и быстрые действия в спортивных играх в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что ценно и необходимо для любого спортсмена.

4 . Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

5 . Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Занятия спортивными и подвижными играми организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, для мышц таза и ног.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с разбега (с мостика) и т.д.

Для мышц туловища и живота:

1. Подъем прямых ног из положения виса.
2. Подъем и касание ногами пола за головой из положения лежа на спине.
3. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Ноги на ширине плеч. Вращения корпусом.
5. Упражнения 4 и 5 с отягощениями: гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
6. И.П.- ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
7. Из положения виса размахивание вперед-назад прямыми ногами.
8. И.П.- лёжа лицом вниз. Прогиб туловища.
9. И.П.- лёжа на спине. Упражнение «велосипед».
10. И.П.- стоя на коленях, упор руками, прогиб туловища.
11. И.П.- сед на полу, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
12. И.П.- сед на полу, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
13. И.П.- лежа на спине, закрепив носки ног. Поднимание туловища до положения сидя на

полу.

14. Из положения лежа на спине:

- а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
- б) круговые движения ногами;
- в) поднять прямые ноги до касания носками пола за головой;
- г) поднимать ноги под углом 45-90° и выше;
- д) поднимать одновременно ноги и туловище.

15. И.П. лежа на спине, руки в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно касаться прямыми ногами правой, затем левой рук.

16. Из упора присев прыжком в упор лежа.

17. И.П.- левая нога на колене, правую ногу вытянута в сторону, руки за головой. Пружинистые наклоны вправо и влево. 18. И.П. основная стойка. Упражнение «ласточка» То же другой ногой.

18. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в И.П.

То же в другую сторону.

20. И.П.- сидя на полу, упор руками сзади. Выполнять скрестные движения прямыми ногами.

21. Упражнения с набивными мячами: броски с напряжением мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. Круговые движения руками в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. Упражнения с эспандером и амортизатором.

7. Отталкивание руками от стены, пола.

8. Жим штанги лежа на спине.

9. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

10. И.П. - руки в стороны. Сгибание рук в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

11. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей.

12. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

13. И.П.- ноги врозь, туловище в наклоне вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево. То же сидя и стоя.

15. Исходное положение (первый партнер) - ноги врозь, руки в стороны, второй, положив руки на предплечья первого, медленно надавливает на плечи, первый противодействует давлению.

16. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй сопротивляется.

18. Первый партнер стоит, ноги врозь, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый сопротивляется. *Для мышц ног:*

1. Приседания на двух ногах (на одной) с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из приседа.

3. То же с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. То же с отягощением.

8. Подъем на носки с отягощением.

9. Спрыгивание с последующим выпрыгиванием на предмет различной высоты. То же, с отягощением

10. Прыжки через гимнастическую скамейку из стороны в сторону, стараться прыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

- 11 .Выпрыгивание с отягощениями на параллельных гимнастических скамейках.
- 12 .Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега
- 13 .И.П.- стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Сесть на пол и встать в исходное положение
- 14 .И.П. - выпад вправо, перенос тяжести тела на левую ногу и обратно. Таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра:

- 1 .Лежа на груди, поднимать прямые ноги.
- 2 .То же, с отягощением.
- 3 .И.П. - лежа на груди, руки вверх. Прогнуться, поднимая руки и ноги.
- 4 .Ходьба в полуприседе широкими выпадами (туловище прямое).
- 5 .То же с отягощением.
- 6 .В парах лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
- 7 .В выпаде - прыжком менять положение ног.
8. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

- 1 .Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
- 2 .Перекаты в группировке лёжа на спине вперёд- назад, из положения сидя, из упора присев, из стойки волейболиста.
- 3 .Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре, стоя на коленях.
- 4 .Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
- 5 .Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
- 6 .Из положения стоя на коленях перекаты вперёд прогнувшись.
- 7 .Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
- 8 .Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
- 9 .Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
- 10 .Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
- 11 .Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
- 12 .Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
- 13 .Длинный кувырок вперёд.
- 14 .Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
- 15 .Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
- 16 .Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
- 17 .Подготовительные упражнения для упражнения «мостик» у гимнастической стенки.
- 18 .Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
- 19 .Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
- 20 .Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения: бег, метания и прыжки (в высоту, в длину).

- 1 .Бег:20,30,60 м, повторный бег два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).
- 2 .Бег с ускорением до 50-60 м.
- 3 .Повторный бег 2-3 раза на 30-40 м (12-14 лет), 3-4 раза на 50-60 м (15-17 лет).
- 4 . Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет).
- 5 .Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
- 6 .Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).
- 7 .Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
- 8 .Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
- 9 . Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места и с разбега; в длину с разбега. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с

места и с разбега.

10 . Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

11 .Метание гранаты.

12 .Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные и подвижные игры помогают освоить индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Баскетбол, футбол, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком - приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на первичном этапе обучения. Подготовительные упражнения

развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Средства специальной физической подготовки

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег, но вначале отрезок бегут лицом вперёд, а затем спиной вперёд. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами, с поясом-отягощением. Бег приставными шагами в шеренге по одному вдоль границ площадки с ускорением или изменением способа передвижения по сигналу. Имитация технических приёмов волейбола.

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) **и на тренажерах:** приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Среди средств *физической подготовки* значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, различными приспособлениями, тренажерами.

Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча - 1 кг. Вес гантелей для 14-16 лет 0,5-1 кг.

В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина.

Упражнения с амортизаторами применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол. Особое место среди них могут занимать упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс освоения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоёмкую работу по исправлению ошибок обучающихся.

Многократные **броски набивного мяча** (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Мешок с песком 10 кг для девушек и до 20 кг - для юношей.

Штанга (вес устанавливается в процентном отношении от массы тела и характера упражнений).

Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах

Приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, утяжеляющий жилет), Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

На расстоянии 1-1,5 м у стены с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросок мяча о стенку, приземлиться и снова в прыжке бросить (выполнять ритмично, без доскоков).

Прыжки на обеих, одной ноге на месте, в движении лицом (спиной) вперёд, боком. То же с отягощениями. Напрыгивание на маты, скамейку, постепенно увеличивая высоту.

Прыжки с преодолением препятствий. Прыжки с места вперёд, назад, влево, вправо, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной, двумя ногами. То же с разбега в 3 шага. Подскоки, прыжки опорные, прыжки со скакалкой.

Многократные прыжки с места и с разбега, в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам, прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви, бег по

лестнице, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств необходимых при приёме и передаче мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев.

Передвижение в упоре на руках с партнёром (мальчики с 14 лет).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля.

Броски набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча во встречных колоннах, в тройках, в парах. Упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с эспандером.

Многократные передачи в стену (постепенно увеличивая расстояние) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Ведение по площадке баскетбольного мяча, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и его ловля.

Поочерёдные броски и ловля набивных (баскетбольных) мячей, которые со всех сторон бросают партнёры. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками с большой амплитудой, движение руками с шагом правой ногой (как при нижней прямой подаче).

Упражнения для рук с амортизаторами.

Броски набивного мяча с максимальным прогибанием спины при замахе руками вверх-назад.

Упражнения с волейбольным мячом - многократные подачи в стену, в сетку, с места, с прыжка, с разбега.

Подачи слабой рукой.

Броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки на точность по зонам.

То же после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кисти сверху вниз стоя на месте и в прыжке, броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Соревнования на точность метания малых мячей в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку.

Совершенствование ударного движения по мячу у тренировочной стенки (удары правой и левой рукой с максимальной силой).

То же по мячу, укреплённому на резиновых амортизаторах. То же с отягощениями.

Многократные удары по мячу со своего подбрасывания, с набрасывания партнёра (мячемёт) у сетки и из глубины площадки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правы и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения при блокировании. То же, но с расстояния 1- 1,5 м от сетки (с шага к сетке).

Блок по сигналу с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок вверх по сигналу.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

То же по сигналу.

В парах на разных сторонах сетки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой повторяет его действия. То же в прыжке, ладонями коснуться над сеткой ладоней партнёра.

Упражнения вдвоём, втроём на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрыгивание (выпрямление ног) с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Правая (левая) нога на гимнастической стенке согнута в колене, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков).

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.
12. Прыжки на одной, обеих ногах на месте в движении, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча с толчком одной или двумя ногами. То же с разбега в три шага.
13. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3кг).
14. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй - на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.

7. То же с отягощением.
8. Прыжки через скакалку.
9. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
10. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления.

Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 - 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно - спиной и т. д.

По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

По сигналу - выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Техническая подготовка

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки:

Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперёд, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; стойки - основная, низкая.

2. Передачи:

Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнёра - на месте и после перемещения; в парах, в треугольнике 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи:

Нижняя прямая (боковая), подача мяча в держателе, в стену на расстоянии 6-9 м (на высоте 2 м),

через сетку с расстояния 6,9 м, из-за лицевой линии в пределах площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар, ритм разбега в 3 шага, ударное движение кистью по мячу стоя и с разбега. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке, с разбега, удар по мячу с подброса партнёра, удар с передачи.

Техника защиты.

6. Перемещения и стойки: то же что в нападении, внимание низким стойкам, скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки, сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

7. Приём сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнёром через сетку (4-6м), приём нижней прямой подачи.

8. Приём снизу двумя руками: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения, в парах, приём подачи и первая передача в зону нападения.

9. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим

блоком» в зонах 3,2,4, ластами на кистях в прыжке, имитация блокирования у сетки.

Тактическая подготовка

Тактика игры - это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях. В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд

находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются зрелостью тактического мастерства волейболистов. **Тактические действия** в волейболе многообразны:

- создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов;
- маскировка собственных намерений и действий в быстром темпе игры;
- готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием; -развитое тактическое мышление (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянная соревновательная активность (достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошая ориентировка на площадке и взаимодействие с партнерами;
- эффективное использование технических приемов;
- вариативность тактических действий.

Формирование **тактических умений** начинается с развития быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. К тактической подготовке относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над соперником, умение видеть игру и быстро выполнять ответные действия. Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др. Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты, площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы. Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой. Главное средство обучения и совершенствования тактики игры — это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании)- это формы и методы ведения борьбы с командой соперника. В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий (организация упражнений) должно идти в следующей последовательности:

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Тактика нападения.

^Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи, для отбивания мяча через сетку двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке, вторая передача из зоны 3 игроку, к которому

передающий стоит лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; передача через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего мячом.

2. Групповые действия: Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4,2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приёме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3,(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия:

Выбор места при приёме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону удара), при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приёма мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи:

игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: Расположение игроков при приёме подачи.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка занимает большое место в подготовке волейболистов. Основная её цель сводится к тому, чтобы научить волейболистов реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приёма, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приёмов);

технической и тактической подготовки (совершенствование приёмов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите);

переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий - отдельно в защите и нападении и сочетание нападающих и защитных действий.

Высшая форма интегральной подготовки - учебные, контрольные *игры и соревнования* по волейболу.

Соревнования — это не только цель тренировки, но и эффективное средство специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объёма и интенсивности нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Используются часы, предназначенные на контрольные испытания и часы на интегральную подготовку.

Рекомендуется практиковать комплексный зачёт: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, непонимание нужности соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Средства интегральной подготовки

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящие упражнения).

3. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действиях в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приёмов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», игра в волейбол без подач и др.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

7. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Восстановительный мероприятия

Характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Система контроля

Обучающиеся в СОГ сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП в начале и конце учебного года. Прохождение аттестации обязательно для всех обучающихся. Учитывается динамика результатов в конце учебного года по сравнению с началом учебного года.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающиеся имеют право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся может быть выдан сертификат о прохождении обучения в СШ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по волейболу.

Формы и способы проверки результативности.

Показатель обучения - выполнение программных нормативных требований в конце учебного года, выраженных в улучшении результата в количественно-качественных показателях физической, технической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения в виде выполнения нормативов физической подготовки.

В середине и конце учебного года проводится оценка уровня физической и технической подготовки.

Перед тестированием обязательно проводится разминка. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Контрольные игры проводятся с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "волейбол"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
3.1.	Челночный бег 5х6	с	не более		не более	

	м		12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"						
4.1.	Челночный бег 8х5,66 м "Конверт"	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Методика проведения контрольных испытаний по физической подготовке

1 .Бег 30 м :

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

2 .Челночный бег 30 м (5х6 м):

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении направления движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3 .Прыжок в длину с места:

Замер делается от контрольной линии до ближайшего с ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

4 .Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя:

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, произвести замах назад за голову и сразу же бросок вперёд.

5 .Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами:

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра массы при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Из трёх попыток учитывается лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (И.П. - стоя на всей ступне, при прыжке с места - взмах руками).

6 .Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;
- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли занятия и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям;

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются вопросы:

отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам.

Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсменов после тренировки, соревнований.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе тестов. Тестирование по ОФП и СФП обучающихся СШ осуществляется в начале и в конце учебного года.

Планируемые результаты обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «волейбол»

При реализации программы осуществляется спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов.

Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «волейбол» является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники в волейболе;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.
- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу;
- базовое обучение технике и тактике, правилам игры;
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

По окончании первого года обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся должны:

1. Освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений: формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания, лазание, упражнения в равновесии.
2. Уметь выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки с акцентом на развитие физических качеств: быстроты, общей выносливости.
3. Освоить технику стоек и перемещений волейболиста, знать упрощённые правила игры в волейбол;
4. Знать правила техники безопасности на тренировочных занятиях в спортзале.
5. Участвовать в контрольных испытаниях и в игровых заданиях,
6. Ответственно относиться к тренировочным занятиям. Бережно относиться к спортивному инвентарю, техническим средствам

Воспитательная работа

Формы работы, которые действенны с юными волейболистами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто неуместны по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный волейболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна

оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных волейболистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ребёнка может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям волейболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к волейболу и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного

спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными волейболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно-полезный труд и общественная деятельность. В качестве методов нравственного

воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение),

предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важным фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Обсуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Если индивидуальная воспитательная работа тренера не достигает цели, аморальные поступки должны обсуждаться коллективно. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнять задачи воспитания детей и молодёжи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач.

Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание во время тренировки;
- создание благоприятной обстановки (место, спортивный инвентарь, одежда, личные качества тренера и т.п.)

Воспитательный эффект снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, контроля за воспитательной работой и систематического учёта воспитательного эффекта. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий, а предъявляемые требования должны оцениваться тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Важное место в решении задач воспитательной работы занимает самонаблюдение юного спортсмена, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие обязательств с целью активизировать себя и определить принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, критичность, глубину и остроту ума, целеустремлённость, смелость, решительность и другие качества.

Особенное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы спортсмена по преодолению трудностей,

связанных выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями. Формирование спортивного характера (бойцовских качеств) осуществляется в процессе многолетней работы и является составной частью воспитательной работы.

Большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин, умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях, развитие познавательной активности, творческих проявлений.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование

необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. **Психологическая подготовка** подразделяется на общую и подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической, тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия:

убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основными задачами психологической подготовки является развитие важных в спорте свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой.

Задачи психологической подготовки

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят квалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносострастные интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения:

Броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения, упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или

нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, чувства дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. Время сложной реакции у волейболистов отражает состояние их тренированности.

В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность, реакция становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3 .Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4 .Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника, предвидеть результаты своих и соперника действий.

5 .Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

6.Воспитание волевых качеств важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные.

Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе обучающихся и каждому обучающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям до 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации, вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары, боковые удары, удары снизу и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым а объяснение – простым. Тренеру – преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным

пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительное значение - имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи, с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. При работе с учащимися этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Перечень информационного обеспечения

- 1 . Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» Минспорта РФ Москва 2022 г
 - 2 . Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства/ Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин,- М. Советский спорт, 2004. - 96 стр.
 - 3 .Беляев А.В. Волейбол:Теория и методика тренировки /А.В.Беляев, Л.В.Булыкина -М:ТВТ Дивизион 2011. - 176 стр.
 - 4 .Волейбол: учебник для вузов/ под общ.ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. - 4-е издание М:ТВТ Дивизион,2009. -360 стр.
 5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986
 6. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.,1991.
 8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта - М.1998.,
 9. Спортивные игры / под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М.,2000
 10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист Москва Физкультура и спорт. 1988 г
 11. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
 12. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
 13. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999
 14. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / - М. Физкультура и спорт / 1988.- 192 стр.
 15. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение /Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. -М.: Спорт, 2015. - 88 стр.
 16. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие /Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина, А.В.Суханов - М.:ВФВ 2013 -Вып.13.- 56 стр.
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 09.11.2022г. №949 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол». **Интернет-ресурсы.**
 - Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.FIVB.com>)
 - Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс](<http://www.vfv.ru>)
 - Официальный интернет-сайт Министерства спорта РФ[электронный ресурс](<http://www.minsport.gov.ru/>)
 - Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс](<http://olympic.ru/>)
 - Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс]^p: www.rusada.ru/)
 - Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс]^Mp: www.wada-ama.org/)
 - Официальный интернет-сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»[электронный ресурс](<http://lib.sportedu.ru/>)
 - Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу. Режим доступа:<http://dyussh.jimdo.com>
 - Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
 - Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
 - Консультант Плюс www.consultant.ru
 - Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high->

sport/priznanie-vidov-spor/

-Единая всероссийская спортивная классификация 2018-21гг

-Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>