

муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа г.Баймак
муниципального района Баймакский район
Республики Башкортостан



«Утверждаю»
Директор МОБУ ДО ДЮСШ г.Баймак
А.А. Мочалина
Приказ от «15» июня 2021 года №35

Принята на педагогическом совете
протокол №4 от «15» июня 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по волейболу
(Возраст детей: 9-18 лет,
срок реализации программы: 4 года)**

Составители:

Кадыров Асхат Мажитович,
Ахметзянов Забир Фаритович
Рахматуллина Лиана Булатовна
тренеры-преподаватели высшей
квалификационной категории,
Буранбаев Рашит Мухаметович,
Якупов Фанис Фаритович,
Арсланов Равиль Акрамович
тренеры-преподаватели первой
квалификационной категории

г. Баймак, 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ по волейболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность программы : физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом в ДЮСШ.

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении волейбол спортивно-оздоровительную группу (СОГ) и групп начальной подготовки (ГНП) для детей 9-18 лет.

Ведущими ценностными приоритетами данной программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса, формирование здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования.

Широкое распространение волейбол имеет в общеобразовательных учреждениях г.Баймак Баймакского района, так как раздел волейбол входит в учебную программу предмета «Физическая культура» и большинство школьников имеют возможность впервые познакомиться с видом спорта именно на уроках физкультуры. Учителя заинтересованы в том, чтобы их учащиеся занимались в секциях волейбола ДЮСШ и отправляют в секции одаренных и перспективных детей для занятий волейболом. В связи с развитием волейбола в нашей Республики и проведением соревнований по волейболу, ДЮСШ старается охватить как можно большее количество детей занимающихся данным видом спорта. И с каждым годом, растет количество детей, которые играют в волейбол.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний полученных подростками в базовом компоненте, формирование жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации учащимся в профессиональном самоопределении, самоконтроля.

Цель дополнительной образовательной программы

Целевыми показателями эффективности программы являются уровень достижений спортсменов на районных, республиканских соревнованиях, масштаб развития детско-юношеского и массового волейбола в городе и районе.

В образовательной программе по волейболу отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно - тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Рост показателей физической, технико- тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий. Характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В программе определены следующие разделы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; воспитательная работа; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части - нормативную и методическую.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на этапах: 1- спортивно-оздоровительном, 2- начальной подготовки.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных команд ДЮСШ;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Нормативная часть учебной программы

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно- тренировочной работы, по технико- тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно- оздоровительный этап (СО) Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно- важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки (НП) На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача- педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Физическое развитие

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»), время засекается по движению (без сигнала) и фиксируется секундомером. Число попыток – две. Учитывается лучший результат.
2. Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50 x 50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, руки вверх, при прыжке с разбега - со взмахом рук).
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Число попыток – три. Учитывается лучший результат.

4. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание сидя. Испытуемый сидит на линии, при этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног), держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

5. Челночный бег 3 x 10. На расстоянии 10 м чертятся 2 линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется секундомером.

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 5 попыток; учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. При передаче из зоны 3 в зону 2 расстояние передачи _ м. Каждый испытуемый выполняет 5 попыток; учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

3. Испытания на точности подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении, в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки. Каждый испытуемый выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования этих испытаний сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар по заданию тренера, испытуемые могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2- в зонах 4-5. Каждый должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача,

нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Мяч посылается в сторону испытуемого. Принимая мяч в зоне 6(5), испытуемый должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому испытуемому дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Тактическая подготовка

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию) Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания) Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение)

5. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух

расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар- блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование- вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной)- по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 Принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки- для блокирования, три- на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3) затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих» Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5)и выполняет вторую передачу кому- либо из трех игроков передней линии .После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе- после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует) По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.) На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх- календарных и контрольных , главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов

невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях . Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Контрольно – переводные нормативы по физической подготовке

Контрольные нормативы	Возраст Оценка								
		9	10	11	12	13	14	15	16 и ст.
Бег 30 м	5	5,5	5,2	5,1	4,8	4,6	4,5	4,2	4,2
	4	5,6-	5,3-	5,2-	4,9-	4,7-	4,6-	4,3-	4,3-
	3	6,0	5,8	5,7	5,4	5,2	5,1	4,8	4,8
	2	6,1-	5,9-	5,8-	5,5-	5,3-	5,2-	4,9-	4,9-
		6,5	6,4	6,3	6,0	5,8	5,7	5,4	5,4
		6,6	6,5	6,4	6,1	5,9	5,8	5,5	5,5
Прыжок в длину с места (см)	5	181	186	190	208	216	231	251	256
	4	166-	171-	175-	193-	204-	226-	231-	237-
	3	180	185	189	207	215	232	250	255
	2	151-	156-	160-	179-	194-	216-	211-	217-
		165	170	174	193	203	225	230	236
		150	155	159	178	193	215	210	216
Метание н/мяча (см)	5	321	401	431	491	511	601	651	711
	4	271-	327-	356-	414-	436-	526-	560-	620-
	3	320	400	430	490	510	600	650	710
	2	221-	252-	281-	369-	361-	451-	469-	529-

		270	326	355	413	435	525	559	619
		220	251	280	368	360	450	468	528
Челн. бег 3x10	5	8,4	8,3	8,1	7,6	7,5	7,5	7,3	7,3
	4	8,5-	8,4-	8,2-	7,7-	7,6-	7,6-	7,4-	7,4-
	3	9,0	8,9	8,7	8,2	8,1	8,1	7,9	7,9
	2	9,1-	9,0-	8,8-	8,-8,8	8,2-	8,2-	8,0-	8,0-
		9,6	9,5	9,3	8,9	8,7	8,7	8,5	8,5
		9,7	9,6	9,4		8,8	8,8	8,6	8,6
Прыжок вверх	5	35	38	40	44	53	58	62	68
	4	30-34	33-37	35-39	39-43	47-52	52-57	56-61	62-67
	3	25-29	28-32	30-34	34-38	41-46	46-51	50-55	56-61
	2	24	27	29	33	40	45	49	55

Контрольно – переводные нормативы по технико-тактической подготовке

Девочки						
Оценка	Верхняя передача (вторая) из зоны «2» в зону «4»	Верхняя передача (вторая) из зоны «3» в зону «2»	Подача по заданию тренера в левую и правую половину в/б площадки	Нападающий удар из любой зоны в зону, заданную тренером		Приём подачи
				<i>связующие</i>	<i>нападающие</i>	
	<i>Из 10 раз</i>					<i>Из 5 раз</i>
5	6 раз	5 раз	5 раз	6 раз	8 раз	3 раза
4	5 раз	4 раза	4 раза	5 раз	7 раз	2 раза
3	4 раза	3 раза	3 раза	4 раза	6 раз	1 раз
2	3 раза	2 раза	2 раза	3 раза	5 раз	0 раз

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки. Его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно- педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений. Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов. Специализированные занятия волейболом начинаются в 9 лет. Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап (предварительной подготовки) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное 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). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико- тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст с 15 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами обучения в учебно- тренировочных группах ДЮСШ.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель-уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения.

Учет особенностей развития физических качеств, биологических особенностей и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок (Таблица 1 0).

Таблица 1

Типы тренировочных занятий

Учебные занятия	Предполагают усвоение занимающимися нового материала
Тренировочные занятия	Направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной
Учебно-тренировочные занятия	Представляют собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями
Восстановительные занятия	Характеризуются небольшим суммарным объемом работы, её разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода
Модельные занятия	Форма интегральной подготовки к основным соревнованиям
Контрольные занятия	Позволяют определить эффективность процесса подготовки
Индивидуальные занятия	Рассчитаны на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на период обучения (Таблица 3). Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 11-13 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств.

Таблица 3

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением спортсменов по технике и тактике волейбола. Основным средством её (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные).

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.п.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся тактические действия, связанные этими приемами.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы

спортсмен приобретает и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно поводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводятся соревнования по мини- волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки для нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслуживание»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т. п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Соревнования по технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя(чередования)
3. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность(в правую и левую половины площадки)
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2
5. Нападающий удар прямой:
- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

- из зоны 3 в зоны 4 и 5;

- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переходом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно- тренировочный.

1. Бег 30 метров.

2. бег с изменением направления (5х6 м).

3.Прыжок в длину с места.

4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5. Бег 92 м. с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1.Мини-волейбол(по специальным правилам)

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно- тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В этапах начальной подготовки (9-11лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно- тренировочной работы в неделю с расчетом на 40 недель занятий в учебном году (*Таблица 5*).

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

Этап спортивно-оздоровительный:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- разносторонняя физическая подготовка;

- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,

- освоение и совершенствование двигательных навыков;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений,

- всестороннее развитие физических качеств детей;

- выявление задатков и способностей обучающихся;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Таблица 5

Учебный план-график
на 40 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Спорт ивно- оздор овите льны й этап	ГН П		
			До года	Свыше года	
				1-ый	2-ой
1.	Теоретическая подготовка	15	15	16	16
2.	О Ф П	100	100	180	178
3.	С Ф П	38	38	65	60
4	Техническая подготовка	21	21	24	24
5	Тактическая подготовка	26	26	23	23
6.	Учебно- тренировочные игры	16	16	20	25
7.	Контрольные игры и соревнования	14	14	18	20
8.	Контрольно- переводные испытания	4	4	8	8
9.	Инструктор-ая и судейская практика	+	+	+	+
10	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
11	Медицинское обследование	6	6	6	6
12	Общее кол-во часов	240	240	360	360

Спортивно-

оздоровительный этап - 6 часов

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Итого часов
1	Теория	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	15
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
3	СФП	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	38
4	Техническая подготовка	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	21
5	Тактическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	5	2	3	26
6	Учебно-тренировочные игры		3	2	1	2	1	2	1	2	2	16
7	Контрольные игры и соревнования	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	14
8	Контрольно-переводные испытания		2					1		1		4
9	Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Медицинское обследование	3					3					6
	Итого часов:	24	28	24	24	22	24	24	26	22	22	240

Этап начальной подготовки 1 года обучения - 6 часов

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Итого часов
1	Теория	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	15
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
3	СФП	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	38
4	Техническая подготовка	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	21
5	Тактическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	5	2	3	26

6	Учебно-тренировочные игры		3	2	1	2	1	2	1	2	2	16
7	Контрольные игры и соревнования	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	14
8	Контрольно-переводные испытания		2					1		1		4
9	Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Медицинское обследование	3					3					6
	Итого часов:	24	28	24	24	22	24	24	26	22	22	240

Этап начальной подготовки 2 года обучения - 9 часов

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Итого часов
1	Теория	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	16
2	ОФП	18	20	18	18	16	20	18	18	16	18	180
3	СФП	7	8	6	6	5	6	6	6	7	8	65
4	Техническая подготовка	3	4	3	3	3	1	2	2	2	1	24
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	23
6	Учебно-тренировочные игры	-	3	2	2	3	2	1	3	2	2	20
7	Контрольные игры и соревнования	-	-	2	2	2	2	2	2	3	3	18
8	Контрольно-переводные испытания		2				2		2		2	8
9	Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

11	Медицинское обследование	3						3				6
	Итого часов:	36	42	36	36	33	36	36	36	33	36	360

Этап начальной подготовки 3 года обучения - 9 часов

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Итого часов
1	Теория	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	16
2	ОФП	17	20	17	17	16	20	17	18	18	18	178
3	СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
4	Техническая подготовка	3	4	3	3	3	1	2	2	2	1	24
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	23
6	Учебно-тренировочные игры		3	3	3		4	2	3	2	5	25
7	Контрольные игры и соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
8	Контрольно-переводные испытания		2			2			2		2	8
9	Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Медицинское обследование	3						3				6
	Итого часов:	36	42	36	36	33	36	36	36	33	36	360

ПЛАН – СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Планирование годового цикла тренировки занимающихся ДЮСШ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На основе учебного плана разрабатывается структура годового цикла (учебно-тематический план учебно-тренировочной и соревновательной деятельности): раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого этапа подготовки, указываются сроки проведения контрольных испытаний (*Приложение 1*).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основная цель педагогического и врачебного контроля- всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное- при поступлении

в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемыми спортивными результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требуется дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных 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 спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируются электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно- тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов. Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 мес. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико- тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся ДЮСШ рекомендуется осуществлять два раза в год. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м.; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м. подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) бег на 1000м производится на дорожке стадиона.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивно- оздоровительный этап

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно- спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно- сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. дозирование нагрузки.

6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно- оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике выбранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. Планирование и контроль в процессе спортивно- оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно- соревновательной деятельности.

10. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

Начальная подготовка 1 года обучения

1.Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно- сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно- сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении .Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков .Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе .Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Начальная подготовка 2-3 года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмена веществ, органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов .Виды соревнований, положение о соревнованиях, способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.Подготовка мест для соревнований, обязанности судей .Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7.Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры, характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры .Классификация техники и тактики игры в волейбол.

8.Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке .Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу .Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль учебно- тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях, контрольные испытания, индивидуальный план тренировки .Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки т. д). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру(на макете)Характеристика команды соперника, тактический план игры команды и задания отдельным игрокам, разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана, общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре, системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим 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.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий, создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе

тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения; самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися 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 в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино- фото и видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в следующих формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы разделяются на: **текущее восстановление** в ходе выполнения упражнений; **срочное восстановление**, происходящее сразу после окончания работы; **отставленное восстановление**, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; **стресс-восстановление** – восстановление после перенапряжений.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-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 в свободный от игр день; после микроцикла, соревнований; после макроцикла, соревнований; перманентно (Таблица 6).

Таблица 6

Предназначение	Задачи
Спортивно-оздоровительный этап	
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа.	
Этап начальной подготовки	
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности
Учебно-тренировочный этап	
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего и локального переутомления, перенапряжения
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена
Через 2-3 часа тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса
В середине микроцикла, в	Восстановление работоспособности,

соревнованиях и в свободный от игр день	профилактика перенапряжений.
После микроцикла, соревнования	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений
После макроцикла, соревнования	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

ИСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для этапа начальной подготовки.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам)

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Физическая подготовка (для всех этапов)

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

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств- силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола и подвижные игры. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно - тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включить в подготовительную часть занятия, в основную, и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры .Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой(укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развития мышц ног), другие направлены на формирование тактических умений(развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы).Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: 1- для мышц рук и плечевого пояса, 2-для мышц туловища и шеи; 3- для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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.

Легкоатлетические упражнения . Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м. повторный бег-2-3 отрезка по 20-30м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), 3 отрезка по 50-60 м.(с16 лет).Бег с низкого старта 60м. (с 13 лет), 100м. (с15 лет).Эстафетный бег с этапами до 40 м.(10-12 лет), до 50-60м. (13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13-16 лет), 4кг. (мальчики 13-15 лет), 5 кг. (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры .Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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 с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м 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 шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м» (общий пробег за одну попытку 20-30 м.) «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной. 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 (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания; ускорение, остановка, изменение

направления или способа передвижения, поворот на 360,0 прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенные действия.

Подвижные игры. «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 развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.) 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 с отягощениями. (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг. для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения- приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 3 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет). Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные *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 (выполнить ритмично, без лишних доскоков). То же но без касания мячом стены (с 14 лет- прыжки на одной ноге)

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные 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 вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, (на месте в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов(ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы

вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя), в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера. 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 при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении **подач**.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона, вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при прежней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг.) через сетку, расстояние 4- 6м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м.) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из –за лицевой линии в пределах площадки на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов**.* Броски набивного мяча из- за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг.) в прыжке из – за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5- 2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места с разбега после поворота в прыжке тоже через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей укрепленному на резиновых амортизаторах. То же но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу укрепленному на амортизаторах с отягощениями кисти предплечье на ногах или при отягощении всего тела (куртка пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см.) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу укрепленному на амортизаторах. То же но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (до 1 кг.) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед или вверх вперед (плавно). То же но бросок через сетку то же но бросок вниз двумя руками вверх одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при **блокировании**.* Прыжковые упражнения описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча укрепленного на резиновых амортизаторах с места после перемещения после поворотов после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках подбросить мяч вверх подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену приземлившись поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене- бросить мяч вверх и назад повернуться на 180о и в прыжке отбить его в

стену. То же что предыдущие 2 упражнения но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания выполнять отвлекающие и обманные движения замах и движение на бросок но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту. То же поворот блокирующего по сигналу партнера- вначале мяч подбрасывает после поворота затем во время поворота и до поворота .Перечисленные упражнения но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча набивного или волейбольного укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 о То же что предыдущие 2 упражнения но на расстоянии 1-1,5 м. от сетки исходное положение принимают после шага к сетке. То же что последние 3 упражнения но

остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки остановка и прыжок вверх ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления другой старается повторить его действия. То же но с прыжком стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так чтобы ладони были над сеткой в момент когда нападающий выпустит мяч из рук .Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза как в предыдущем упражнении). Предыдущие 2 упражнения, но блокирующих у сетки 3, блокируют двое.

Этап начальной подготовки

Первый и второй год подготовки

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки :стойки основная, низкая ,ходьба, бег ,перемещение приставными шагами лицом, боком (правым левым) спиной вперед ;двойной шаг, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи ; передача мяча сверху двумя руками ;подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера- на месте и после перемещения; в парах ; в треугольнике: зоны 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 партнера.

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

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая) подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре) в стену- расстояние 6-9 м. отметка на высоте 2 м. ; через сетку- расстояние 6 м., 9 м. ; из –за лицевой линии в пределы площадки правую левую половины площадки.

5. Нападающие удары; прямой нападающий удар ,ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах- стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного)мяча через сетку в прыжке с разбегу; Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки; то же что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1- 2 м.) после броска партнером через сетку (расстояние 4- 6 м.) прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками ; прием подвешенного мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой ,один на месте, второй перемещается ,« жонглирование» стоя на месте и в движении ,прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование : одиночное блокирование поролоновых , резиновых мячей « механическим блоком» в зонах 3,2,4; « ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке ; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи ; для отбивания мяча через сетку; стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на « свободное « место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании, (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника- сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме 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 приеме подачи и с передачи (обманы), игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и подачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите- нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «мяч капитану», «эстафета у стены», «два мяча через сетку», (на основе игры пионербол), игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Третий год подготовки

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки; стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед,), двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком, сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку, передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4, передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15- 20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на

большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания- на расстояние 6-9 м. в стену, через сетку, в пределы площадки из – за лицевой линии.

5.Нападающие удары: удар прямой по ходу мяча на амортизаторах, в держателе через сетку, по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством), удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1.Перемещения и стойки; стойки в сочетании с перемещениями, перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2.Прием мяча сверху двумя руками, наброшенного партнером через сетку, в парах направленного ударом(расстояние 3-6 м. прием подачи нижней прямой.)

3.Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку), направленного ударом (в парах и через сетку с подставки), во встречных колоннах, в стену и над собой поочередно многократно, прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах, от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2 3 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке) то же удар с передачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара, чередование верхней и нижней подач, выбор способа отбивания мяча через сетку- нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке),вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной, подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2.Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4, 2, при второй передаче игроков зон 3, 4, 2, взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи

3.Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии-прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи, прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1.Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи, определение места и времени для прыжка при блокировании ,своевременность выноса рук над сеткой. При страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи от обманной передачи, выбор способа приема мяча от подачи (сверху от

нижней, снизу от верхней), выбор способа приема мяча , посланного через сетку соперником(сверху, снизу)

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии(нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, игрок зоны 2, игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3, система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: « два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации учебной программы по волейболу используются:

спортивный зал, спортивный инвентарь: сетка волейбольная со стойками, мячи волейбольные, спортивные костюмы (футболка, шорты), набивные мячи, секундомер, скакалки, свисток, насос для накачивания мячей

Литература:

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
3. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
4. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
10. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
11. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.