

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Протокол № 04 от 12 августа 2023г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Ф.Н. Сафин
Приказ № 126 от 14 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 7-18 лет
срок реализации программы: 6 лет

Разработчик : Мель Татьяна Андреевна,
тренер-преподаватель

Юргинский муниципальный округ, 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	23
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Оценочные материалы	28
2.5 Методические материалы	29
3. Список литературы	31

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Волейбол (англ. volleyball от volley - «удар с лёта» и ball - «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добрить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол - распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1895 году в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т.Хальстеда получила новое название - «волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки $7,6 \times 15,1$ м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5-68,5 см (25-27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом нормативных документов:

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

Устав и локальные нормативные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Летско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы - в настоящее время недостаток физической активности детей школьного возраста, является одной из причин ухудшения здоровья детей. А находиться в движении для ребёнка это не только укрепления двигательного аппарата и организация досуга. Это положительно влияет на формирование личности ребёнка, способствует физическому и духовному оздоровлению.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадость, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер учащегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

Отличительные особенности программы: Педагогическая целесообразность. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы. Программа предполагает использование различных игр и упражнений в комплексе с физкультурно-оздоровительными мероприятиями. ориентирована на формирование у детей самостоятельности, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Режим тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп (чел.)
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	весь период обучения	7	15
Этап начальной подготовки	1 год	1	8	12
	свыше года	2	9	10
Этап учебно-тренировочный	начальная специализация (до 2 - лет)	2	11	7
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	1	13	7

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на **46 недель**.

Группы формируются с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и раздельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики). Допускаются в одну группу дети разного возраста.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Количество часов/ занятий в неделю:

Этапы подготовки	количество часов	количество занятий / академические часы
СОГ	6	3 / 1ч 30мин
НП 1 год обучения	6	3 / 1ч 30 мин
НП 2,3 год обучения	8	2 / 2ч 15 мин 1 / 1ч 30 мин
УТГ 1,2 год обучения	12	4 / 2ч 15 мин
УТГ 3 год обучения	14	4 / 2ч 15 мин 1 / 1ч 30 мин

Продолжительность одного академического часа - **45 мин.**

Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Объем программы:

Этапы спортивной подготовки	Период	Распределение часов по годам обучения
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	276
Этап начальной подготовки	1 год	276
	свыше года	736
Этап учебно-тренировочный	начальная специализация (до 2 - лет)	1104
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	644
Итого:		2760

**Соотношение объемов
учебно-тренировочного процесса по видам подготовки
на этапах подготовки по виду спорта волейбол**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап		
	весь период	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	30-32	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	7-9	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	16-21	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	8-12	10-12	10-14	13-15

Срок реализации программы: 6 лет

Формы и методы проведения занятий. Основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной программы в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях;

выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль).

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

Δ Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

Δ *Наглядные* методы обучения: показ (тренер-преподаватель исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ).

Δ *Практические* методы обучения: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся.

Δ *Объяснительно-иллюстративный* методы обучения: объяснение и показ тренером-преподавателем тактико-технических действий игры.

Δ *Репродуктивные* методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

Δ *Частично-поисковые* методы обучения: реализация учащимся собственного видения своей позиции в игре.

Форма организации образовательного процесса – очная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по каким-либо причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения.

В реализации дистанционного обучения применяются: сайт образовательной организации, электронная почта, мессенджеры Viber, WhatsApp, группа ВКонтакте, группа Сферум.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятие состоит из 4 частей:

- теоретической – 2-4%;
- подготовительной (разминка) – 7 –10%;
- основной – 80–85%;
- заключительной – 5 –13%.

Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка 5-10 мин.
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме 25-35 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники.

Структура занятия.

Теория.

Разминка, во время которой учащийся разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время выполнения которых учащийся готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнение тренировочных заданий, игровых упражнений, максимально приближенных к реальным играм.

Закрепление тренировочного процесса проходит в виде двухсторонней игры.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

Основополагающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний

Метапредметные

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

Личностные

- Сформировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

1.3. Содержание программы

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по волейболу

Название раздела, темы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	весь период	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Теоретическая подготовка	4	4	8	16	16
Общая физическая подготовка	107	107	120	100	110
Специальная физическая подготовка	58	58	64	130	154
Техническая подготовка	60	60	76	140	160
Тактическая подготовка	25	25	46	82	104
Психологическая подготовка	-	-	8	12	14
Соревновательная подготовка	12	12	22	32	36
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	16
Контрольно-переводные испытания	8	8	12	16	18
Восстановительные мероприятия	-	-	8	10	12
Медицинское обследование	2	2	4	4	4
Итого:	276	276	368	552	644

**Учебно-тематический план
Спортивно-оздоровительного этапа**

**Начальная подготовка
(первый год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	107	-	107	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	58	-	58	Тестирование
4	Техническая подготовка	60	-	60	Тестирование
4.1	Техника нападения	30	-	30	
4.2	Техника защиты	30	-	30	
5	Тактическая подготовка	25	-	25	Зачёт, соревнование
5.1	Тактика нападения	12	-	12	
5.2	Тактика защиты	13	-	13	
6	Соревновательная подготовка	12	-	12	Соревнование
7	Контрольно-переводные испытания	8	-	8	Сдача нормативов
8	Медицинское обследование	2	-	2	
	Итого:	276		276	

Учебно-тематический план

**Начальная подготовка
(второй и третий год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	120	-	120	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	64	-	64	Тестирование
4	Техническая подготовка	76	-	76	Тестирование
4.1	Техника нападения	38	-	38	
4.2	Техника защиты	38	-	38	
5	Тактическая подготовка	46	-	46	Зачёт, соревнование
5.1	Тактика нападения	23	-	23	
5.2	Тактика защиты	23	-	23	
6	Психологическая подготовка	8			
7	Соревновательная подготовка		-		Соревнование
8	Контрольно-переводные испытания	8	-		Сдача нормативов
9	Восстановительные мероприятия	8	-	8	
10	Медицинское обследование	4	-	4	Обследование
	Итого:	368	8	360	

Учебно-тематический план
Тренировочный этап
(первый и второй год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	100	-	100	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	130	-	130	Тестирование
4	Техническая подготовка	140	-	140	Тестирование
4.1	Техника нападения	70	-	70	
4.2	Техника защиты	70	-	70	
5	Тактическая подготовка	82	-	82	Зачёт, соревнование
5.1	Тактика нападения	41	-	41	
5.2	Тактика защиты	41	-	41	
6	Психологическая подготовка	12		12	
7	Соревновательная подготовка	32	-	32	Соревнование
8	Инструкторская и судейская практика	10	-	10	
9	Контрольно-переводные испытания	16	-	16	Сдача нормативов
10	Восстановительные мероприятия	10	-	10	
11	Медицинское обследование	4	-	4	Обследование
	Итого:	552	16	536	

Учебно-тематический план
Тренировочный этап
(3 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	110	-	110	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	154	-	154	Тестирование
4	Техническая подготовка	160	-	160	Тестирование
4.1	Техника нападения	80	-	80	
4.2	Техника защиты	80	-	80	
5	Тактическая подготовка	104	-	104	Зачёт, соревнование
5.1	Тактика нападения	52	-	52	
5.2	Тактика защиты	52	-	52	
6	Психологическая подготовка	14		14	
7	Соревновательная подготовка	36	-	36	Соревнование
8	Инструкторская и судейская практика	16	-	16	
9	Контрольно-переводные испытания	18	-	18	Сдача нормативов
10	Восстановительные мероприятия	12	-	12	
11	Медицинское обследование	4	-	4	Обследование
	Итого:	644	16	628	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Спортивно-оздоровительный этап, начальная подготовка

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

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

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

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Общий режим дня. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

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. Упрошенные правила игры. Судейская терминология.

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.

Тренировочный этап

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.

Состояние и развитие 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.

Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Органы пищеварения и обмен веществ.

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.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы волейболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты тренировочного процесса. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Физическая подготовка (для всех этапов)

Физическая подготовка слагается 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, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать 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 и 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, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). 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: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – 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; 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, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, 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). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. 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 (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (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 и др. 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 прыжка- ми», «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». 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 шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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 пробегают 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 (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°, 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.

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 в зависимости от характера упражнения - приседание до 80, выпрыгивание до 40, выпрыгивание из приседа до 30, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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 досоков). 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 и т. п.). 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. 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 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 и 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 76 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. Сжимание 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 мячом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания. бросок на свободное место, на партнера и т. д. 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 нижней 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 4-6 м. 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 и 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. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей 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 на месте 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; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, 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 на кисти, предплечье, 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 (посыпаемого мячём) 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 (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 и т. д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два 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 и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и, наконец, 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°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три 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, стараясь 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 два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Этап начальной 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, скакок вперед; остановка шагом; сочетание стоеч 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. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку - расстояние 6м, 9м; 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 разбегу; 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 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».

Тренировочный этап

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхние прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: нижней подачи сверху двумя руками, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страховщиками игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Психологическая подготовка

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом - один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов - в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника,

смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков. Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенno ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы: разъяснение и убеждение, внушение, отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции: самоприказ, самовнушение, отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочном этапе на каждом году подготовки. 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.

В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Восстановительных мероприятий

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах; выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление. Организация выходного дня.

Гигиенические средства восстановления: соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна; санитарно-гигиенических условий обстановки в спортивном зале.

Контрольные и календарные игры

Участие в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий. Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях, в товарищеских встречах.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по волейболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы "Волейбол". Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по волейболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Место проведения
Спортивно-оздоровительный этап	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	спортивный зал, спортивная площадка
Этап начальной подготовки 1- год	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	спортивный зал, спортивная площадка
Этап начальной подготовки 2 - год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2 ч. 15 мин. и 1 раз по 1 ч. 30 мин.	спортивный зал, спортивная площадка
Этап начальной подготовки 3 - год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2 ч. 15 мин. и 1 раз по 1 ч. 30 мин.	спортивный зал, спортивная площадка
Тренировочный этап - 1год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч. 15 мин.	спортивный зал, спортивная площадка
Тренировочный этап - 2год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч. 15 мин.	спортивный зал, спортивная площадка
Тренировочный этап - 3год	1 сентября	31 августа	46	644	4 раза в неделю по 2 ч. 15 мин. и 1 раз по 1ч. 30 мин	спортивный зал, спортивная площадка

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал с раздевалками, с волейбольной разметкой площадки.
2. Спортивная площадка с волейбольной разметкой площадки.

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые
для учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	15
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	6
7	Корзина для мячей	штук	1
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
11	Скакалка гимнастическая	штук	15
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	7
14	Утяжелитель для рук	комплект	7
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	6

Информационное обеспечение: видео, фото, интернет-источники. Программа предусматривает использование интернет-ресурсов, работа с сайтом образовательной организации (видеоматериалов, мастер-классов).

Кадровое обеспечение: педагог по физической культуре и спорту, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения этапов обучения, которое предусматривается дополнительной общеобразовательной программой.

Промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года этапа подготовки.

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Техническая подготовка				
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4	
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3		
4	Приём подачи и первая передача в зону 3	3	3	
5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3	
6	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10	

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

№	Показатели физического развития	10-11 лет			12-13 лет			14-16 лет											
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.									
Физическое развитие																			
(девочки)																			
1	Длина тела, см.	150 и выше	155-151	150-145	160 и выше	159-155	154-150	170 и выше	169-160	159-155									
2	Динамометрия становая, кг	45 и бол.	44-40	39-35	55 и бол.	54-50	49-45	60 и бол.	59-55	54-50									
3	Динамометрия правой кисти, кг.	20 и бол.	19-16	15-13	23 и бол.	22-20	19-17	26 и бол.	25-23	22-20									
4	Вес тела, кг.	в среднем 37-40			в среднем 40-44			в среднем 44-50											
5	Окружность грудной клетки, см.	в среднем 66-68			в среднем 40-44			в среднем 71-76											
(мальчики)																			
1	Длина тела, см.	153 и выше	152-148	147-143	158 и выше	157-153	152-148	165 и выше	164-160	159-153									
2	Динамометрия становая, кг	65 и бол.	64-59	58-52	75 и бол.	74-70	69-62	78 и бол.	77-72	71-67									
3	Динамометрия правой кисти, кг.	23 и бол.	22-20	19-17	75 и бол.	74-70	69-62	78 и бол.	77-72	71-67									
4	Вес тела, кг.	в среднем 35-38			в среднем 38-42			в среднем 42-46											
5	Окружность грудной клетки, см.	в среднем 65-67			в среднем 67-70			в среднем 69-73											
Физическая подготовленность																			
(девочки)																			
1	Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,6	5,4 и ниже	5,5-5,9	6,0-6,4	5,2 и ниже	5,3-5,7	5,8-6,2									
2	Бег с изменением направления (6 x 5 м), сек.	12,4 и ниже	12,5-12,8	12,9-13,3	12,2 и ниже	12,3-12,7	12,8-13,1	12,0 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,7									
3	Бег 92 м. с изменением направления, сек.	32,0 и выше	32,1-32,6	32,7-33,2	30,0 и ниже	30,1-30,6	30,7-31,2	29,2 и ниже	29,3-29,8	29,9-30,4									
4	Вертикальный прыжок, см.	37 и выше	36-31	30-25	38 и выше	37-33	32-27	40 и выше	39-35	34-29									
5	Прыжок в длину с места, см	165 и выше	164-145	144-130	170 и выше	169-151	150-135	180 и выше	179-160	159-140									
6	Метание набивного меча (1кг) из-за головы двумя руками, м.	9 и выше	8,9-7,0	6,9-5,0	10 и выше	9,9-8,0	7,9-6,0	12 и выше	11,9-10,0	9,9-8,0									

7	Метание набивного меча (1кг) из-за головы двумя руками сидя, м.	4,04 и выше	3,9-3,0	2,9-2,5	4,5 и выше	4,4-4,0	3,9-3,5	5,04 и выше	4,9-4,5	4,4-4,0
(мальчики)										
1	Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,3 и выше	5,4-5,7	5,8-6,2	5,1 и выше	5,2-5,5	5,6-6,0	5,0 и выше	5,1-5,3	5,4-5,8
2	Бег с изменением направления (6 x 5 м), сек.	12,0 и ниже	12,2-12,4	12,5-12,8	11,8 и ниже	11,9-12,2	12,3-12,6	11,6 и ниже	11,7-12,0	12,1-12,4
3	Бег 92 м. с изменением направления, сек.	31,0 и ниже	31,1-31,6	31,7-32,2	30,1 и ниже	30,2-30,5	30,7-31,1	29,0 и ниже	29,1-29,6	29,7-30,2
4	Вертикальный прыжок, см.	40 и выше	39-33	32-26	42 и выше	41-35	34-29	45 и выше	44-38	37-32
5	Прыжок в длину с места, см	180 и выше	179-165	164-154	186 и выше	185-168	167-150	192 и выше	191-171	170-155
6	Метание набивного меча (1кг) из-за головы двумя руками, м.	11 и выше	10,9-9,0	8,9-6,0	13 и выше	12,9-10,0	9,9-8,0	15 и выше	14,9-12,0	11,9-9,0
7	Метание набивного меча (1кг) из-за головы двумя руками сидя, м.	5 и выше	4,9-4,0	3,9-3,4	6 и выше	5,9-5,0	4,9-4,4	7 и выше	6,9-6,0	5,9-5,4

2.4. Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: реализуется очно.

Методы обучения:

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. Независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;

5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легко дозируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Дидактические материалы – плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, таблицы макет площадки с фишками.

3. Список литературы

Ю.Д. Железняк, Чачин. А.В. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ. «Советский спорт» Москва, 2004

Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт

Клещев В.Н. Волейбол. Школа тренера. В.Н. Клещев. - М.: Советский спорт 2005.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ. 2006

Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007

Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004

Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002

Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007

Интернет ресурсы

Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/> свободный (дата обращения 20.07.2023)

Всероссийская федерация волейбола [электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://www.volley.ru/> свободный (дата обращения 20.07.2023)

Федерация волейбола Кемеровской области [электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://volleykem.ru> /свободный (дата обращения 20.07.2023)