

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
«31» 08 2021 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ «Лидер»



Д.Н. Исполинов  
2021 год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа в области физической культуры и спорта  
по волейболу**

Возраст обучающихся – 10 -18 лет

Срок реализации – 3 года

Тренеры – преподаватели:

Чупров Ю.И.

Ледков А.В.

г. Нарьян-Мар  
2021 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематический план	4
3. Содержание изучаемого курса	6
3.1. Организация и планирование в СОГ	6
3.2. Специфическая «волейбольная» подготовка	15
3.3. Физическая подготовка	23
3.4. Теоретическая подготовка	28
3.5. Воспитательная работа	32
3.6. Соревнования	33
3.7. Контрольно-переводные испытания	34
3.8. Условия реализации программы	34
3.9. Медицинский контроль	35
4. Организационно-методические рекомендации	36
5. Список литературы	37

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по физическому воспитанию разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;
- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 257 –ФЗ;
- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» от 10.04.2013 №114;
- Приказ Министерства спорта России «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол утверждённый приказом мин. спорта от 30.08.2013 №680» от 15.07.2015 № 741
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, приказом Мин. спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельностью в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125;
- «Концепции развития дополнительного образования детей», распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г № 1726-р.
- Приказ Мин. Обр. науки РФ № 1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Мин. обр. науки РФ № 06-1844 от 11.12.2006 г. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Волейбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Настоящая программа по волейболу направлена на:

- содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма;
- разностороннюю физическую подготовленность;
- приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волейбол;
- привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические знания. Программа рассчитана на 9лет обучения. Годовой объем

тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 37 недель.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1.1. Особенности набора

К спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в объединении. В СОГ осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в волейболе.

В настоящей программе существует спортивно-оздоровительный этап. В данную программу включены учебный план, распределение программного материала по годам обучения.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных учреждений.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

### 1.2. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий.

1. Уменьшение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в последующие группы обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Примерный учебный план для отделения волейбола представлен с расчетом на 37 недель занятий.

### 1.3. Основные морфологические и психолого-педагогические особенности

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия по волейболу. В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на учебно-тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения. Для детей 7 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях

является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий в волейболе.

В основу комплектации учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

### Режим занятий и наполняемость учебных групп

Таблица 1

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость	Требования по спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительная группа	1-3год	7-9 лет	6	15-18	Интерес и желание играть Любовь к волейболу, экспертная оценка потенциала ребенка
Спортивно-оздоровительная группа	1-3 год	10-12лет	6	15-18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Спортивно-оздоровительная группа	1-3 год	13-18	6	15-18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП Выполнение нормативов специальной подготовленности

Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮЦ «Лидер».

### СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

1 этап 7-9 лет 1-3-й год обучения

2 этап 10-12 лет 1-3-й год обучения

3 этап 13-18 лет 1-3-й год обучения

В группы принимаются дети 7 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей в ДЮЦ, для обучения по общеразвивающей программе осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава ДЮЦ «Лидер» и санитарно-эпидемиологических правил, и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 12-15 человек.

По окончании учебного года и результатам диагностики учащиеся либо переходят на следующий год, либо остаются на повторное обучение. Срок реализации программы –9 лет. Место занятий - спортивные залы: ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер».

#### Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Основные умения и навыки игры в волейбол;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Соревнования

#### Каждый раздел программы включает:

1. Характеристику и содержание разделов программы;
2. Задачи обучения;
3. Способы работы и методические рекомендации по обучению игре в волейбол; ожидаемые результаты.

#### Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в волейболе являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

#### Особенности содержания программы:

##### 1 этап обучения

На первом этапе обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники волейбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к волейболу.

### 2 этап обучения

В оздоровительной группе второго этапа обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в волейболе при помощи специальных упражнений.

### 3 этап обучения

На третьем этапе обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

## Примерный учебный план на 37 недель учебно-тренировочных занятий

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		Этап 1	Этап 2	Этап 3
		6	6	6
1.	Общая физическая подготовка	156	126	96
2.	Специальная физическая подготовка	9	29	36
3.	Технико-тактическая подготовка	37	42	60
4.	Теоретическая подготовка	6	6	6
5.	Психологическая подготовка	4	4	4
6.	Соревнования	10	15	20
7.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-
8.	Медицинское обследование	-	-	-
Общее количество часов		222	222	222

Примерный годовой план распределения учебных часов для 1 этапа  
(спортивно-оздоровительные группы)

Таблица 3

Виды подготовки	всего	месяц									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка	156	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
Специальная физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Технико-тактическая подготовка	37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Теоретическая подготовка	6	1	1			1	1	1	1		
Психологическая подготовка	4			1	1					1	
Соревнования	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов	222	26	26	26	24	20	24	26	26	24	



Примерный годовой план распределения учебных часов для 2-го этапа  
(спортивно-оздоровительные группы)

Таблица 4

Виды подготовки	всего	месяц									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка	126	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
Специальная физическая подготовка	29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Технико-тактическая подготовка	42	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	
Теоретическая подготовка	6	1	1			1	1	1			
Психологическая подготовка	4			1	1				1	1	
Соревнования	15	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего	222	26	26	26	24	20	24	26	26	24	





Примерный годовой план распределения учебных часов для 3-го этапа  
(спортивно-оздоровительные группы)

Таблица 5

Виды подготовки	всего	месяц										
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
Общая физическая подготовка	96	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	
Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Технико-тактическая подготовка	60	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	
Теоретическая подготовка	6	1	1			1	1	1				
Психологическая подготовка	4			1	1				1	1		
Соревнования	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего	222	26	26	26	24	20	24	26	26	24		



Содержание программы.

Основные задачи обучения для учебных групп:

1 этап (7-9 лет)

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами игры в волейбол;
3. Обучение основным приёмам владения мячом;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков коллективной игры.

2-й этап (10-12 лет)

1. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
2. Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
3. Освоение практических умений игры в волейбол.
4. Освоение основных правил волейбола;
5. Формирование личности подростка в условиях волейбольной команды.

3-й этап (13-18 лет)

1. Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
2. Развивать динамическую силу;
3. Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
4. Освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
5. Формирование коммуникативных способностей.

### СПЕЦИФИЧЕСКАЯ (ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА

Игра в волейбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на площадке, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях. Приобретение детьми основных навыков волейбола, есть ни что иное, как обучение их приёмам(технике) обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять приемы в тех или иных игровых действиях. В разделе «Основные навыки и умения игры в волейбол» на всех годах обучения предусматривается освоение учащимися теоретических знаний по темам:

1. Основы игры в волейбол:

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите.

2. Установка на игру и разбор её проведения:

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

3. Классификация волейбольной техники:

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

## 1 этап (7-9 лет)

### Особенности организации занятий.

Возраст 7-9 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий волейболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость. Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным волейболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на волейбольной площадке. Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к волейболу. Овладение действиями в условиях командной игры 6х6 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, на малых игровых площадках. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

#### **Техническая подготовка**

**Стойки.** Рациональные исходные положения для выполнения второй передачи, приема мяча с подачи, различных перемещений и других игровых действий (высокая, средняя и низкая стойка).

**Перемещения.** Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, остановки после быстрого передвижения. Различные сочетания способов перемещения, характерных для игры в волейбол, остановки после перемещения и повороты в стойке влево на правой ноге и вправо на левой.

Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу изменение способа перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

Эстафета с включением перемещений, характерных для игры в волейбол.

**Передачи мяча.** Верхняя передача двумя руками. Выход под мяч. Положение ног, рук, туловища и согласованность движений при передаче, направление передачи вверх-вперед.

Упражнения. Передача в парах на месте вперед и над собой. Передача мяча, идущего от преподавателя (группа построена в круг или колонну).

Передача мяча над собой на месте и в движении. Передача мяча в кругу вправо и влево.

Встречная передача мяча в колоннах (перемещение игроков сначала назад, в свою, затем в противоположную колонну). Передача мяча игроку, стоящему в середине круга (стоящие по кругу передвигаются шагом и бегом). Передача мяча в парах с продвижением. Упражнения в передачах у стены (щита); индивидуальные и групповые. Передача из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2. Передача мяча в парах и колоннах через сетку.

«Мяч в воздухе». Варианты: в парах, тройках, четверках, в круге, с водящими в середине, во встречных колоннах. «Мяч капитану», «Эстафета у стены».

**Подачи мяча.** Нижние подачи; прямая, боковая. Верхняя прямая подача. Стойка, подбрасывание мяча, положение туловища, рук, ног; замах, удар, направление полета мяча.

**Упражнения.** Подбрасывание мяча и замах без удара. Подача мяча через сетку. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач (по технике) и на большее количество правильно выполненных подач без нарушения правил игры.

Прием подач способом сверху и снизу двумя руками. Нападающие удары. Прямой нападающий удар из зоны 4 в правую половину площадки и из зоны 2 в левую половину площадки более сильной рукой.

Прямой нападающий удар. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке через сетку (высота 190-200 см).

Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку с места и с разбега правой и левой рукой.

Подбрасывание теннисного мяча вверх и «нападающий удар» через сетку.

Нападающий удар по мячу, установленному у сетки в держателе.

Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером.

Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах.

Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения к одиночному блокированию в зоне 3 при нападающем ударе из зоны 4 и 2 «по ходу» (высота сетки 200-220 см).

Перемещение у сетки, остановка и прыжок с доставанием ладонями подвешенного у верхнего края сетки набивного и волейбольного мячей.

Блокирование теннисной ракеткой или подобным ей приспособлением малых (легких) резиновых мячей, которые метают через сетку в прыжке с разбега нападающие.

Блокирование над сеткой легких резиновых мячей.

Блокирование (вначале стоя на подставке), нападающий удар выполняется по мячу, установленному в держателе (мальчики).

## **Тактическая подготовка**

**Индивидуальные тактические действия в нападении.** Умение своевременно занять исходное положение для выполнения какого-либо действия. Умение выбрать способ отбивания мяча через сетку (передачей, стоя на площадке, в прыжке или кулаком в прыжке). Умение направлять мяч через сетку в определенную зону площадки противника. Умение чередовать в игре нижнюю и верхнюю подачи.

**Индивидуальные тактические действия в защите.** Умение определить возможное направление полета мяча и своевременно выйти для его приема. Умение применить верхнюю или нижнюю передачу в соответствии с направлением полета мяча от противника.

**Групповые тактические действия в нападении.** Прием мяча с подачи и первая передача в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут назад). Вторая передача для завершающего удара игроку, к которому передающий стоит лицом. Первая передача из зон 5, 4, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 4; первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 2; первая передача из тыловой и передовой зон в зону 2 и вторая передача в зону 3 и 4. Третьим касанием мяч направляется через сетку.

Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Через сетку мяч направляется передачей по заданию в зону 2, 3, 4, 1, 6, 5.

**Групповые тактические действия в защите.** Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях. Страховка игрока, отбивающего мяч через сетку.

#### Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам.
4. Осваивают основные приёмы игры в волейболе.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы приема и передачи мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Повышается уровень функциональной подготовки.

#### 2-й этап (10-12 лет)

##### Особенности организации занятий.

В возрасте 10-12 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления. В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх. Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

Цель подготовки в этот период - освоить игру в целом. Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов волейбола.

##### Техническая подготовка

Виды передвижений в различных сочетаниях с остановками, поворотами, принятием стоек и имитацией технических приемов.

Техника нападения:

Верхние передачи двумя руками для нападающих ударов на месте и после перемещения различные по направлению, высоте и расстоянию.

Подачи:

Верхняя прямая в различные зоны площадки.

Нападающие удары:

Прямой нападающий удар с разбега из различных зон передней линии со средних передач.

Техника защиты:

Прием подач и нападающих ударов (снизу двумя руками) с направлением мяча в зону нападения. Постановка рук при блокировании.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения:**

Индивидуальные тактические действия:

Выбор места для выполнения вторых передач в зоне нападения с выходом из зоны защиты.

Выбор способа передачи. Определение направления, начала движения и места прыжка для выполнения нападающего удара.

Групповые тактические действия:

Взаимодействия игроков внутри линии между собой при приеме подач и нападающих ударов со «связующим» игроком передней линии. Взаимодействия игроков задней линии с игроками передней линии.

Командные тактические действия:

Расположение игроков при системе игры со второй передачи через «связующего» игрока передней линии, при приеме подач и в до игровках.

#### **Тактика игры:**

Индивидуальные тактические действия:

Выбор места и способ при приеме подач и нападающих ударов. Страховка своих нападающих и блокирующих игроков. Само страховка при блокировании и нападении.

Групповые тактические действия:

Взаимодействия игроков внутри линии между собой при приеме подач и нападающих ударов со «связующим» игроком передней линии. Взаимодействия игроков задней линии с блокирующими игроками.

Командные тактические действия:

Расположение игроков при страховке игроком зоны 6.

#### **Ожидаемые результаты.**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Знают основные правила игры в волейбол.
4. Применяют в практической игре: обманные движения, групповые комбинации.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

### 3-й этап (13-18 лет)

#### Особенности организации занятий.

В возрастном периоде с 13 лет в организме ребёнка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов. Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка, и на результатах его занятий. Поэтому в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку. В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы волейбола, приобретаются практические навыки игры в волейбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра). В занятиях с юными волейболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 10 до 30 минут. Используются также циклические виды спорта: плавание, лыжи и т.д. Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

#### Техническая подготовка

Совершенствование всех видов и способов передвижения в различных сочетаниях с остановками, принятием стоек, с последующей имитацией приемов техники. Выполнение производится с повышенной скоростью в состоянии среднего утомления.

Техника нападения

Верхние передачи двумя руками для нападающих ударов, различные по направлению, расстоянию и высоте после перемещений. Верхние передачи двумя руками в прыжке с места.

Поддачи

Верхние прямые – на силу и точность. Планирующие поддачи.

Нападающие удары

Прямой нападающий удар из различных зон передней линии со средних, длинных и высоких передач с переводом влево с поворотом туловища. Нападающий удар слабейшей рукой.

Техника защиты

Прием мяча снизу двумя руками при приеме подач и нападающих ударов на «связующего» игрока в зону нападения. Прием нападающих и обманных ударов одной рукой и при страховке своих нападающих и блокирующих игроков. Одиночное и групповое (двойное) блокирование. Самостраховка при блокировании.

#### Тактическая подготовка

**Тактика нападения:**

Индивидуальные тактические действия

Выбор места для выполнения вторых передач в зависимости от расположения своих нападающих и их готовности к активным действиям. Отвлекающие действия при нападении и выполнении вторых передач. Выбор способов подач по силе и направлению. Нацеленные подачи в игроков и отдельные части зон площадки.

**Групповые тактические действия**

Взаимодействия игроков внутри линии в своих зонах со «связующим» игроком своей линии и игроком линии защиты после приема подач и нападающих ударов (в доигровках).

**Командные тактические действия**

Расположение игроков при системе игры со вторых передач через «связующего» игрока передней линии и через «связующего» игрока задней линии при выходах из зон 1 и 6 при приеме подач и при до игровках.

### **Тактика защиты**

**Индивидуальные тактические действия**

Выбор места и способ при приеме нападающих ударов и страховки своих нападающих и блокирующих игроков.

**Групповые тактические действия**

Взаимодействия игроков внутри линии между собой; игроков задней линии с блокирующими игроками при приеме нападающих ударов; игроков, принимающих подачу, со «связующим» игроком передней и задней линии.

**Командные тактические действия**

Расположение игроков при системе игры со страхующим игроком задней зоны 1 или 6.

### **Игровая подготовка**

Выполнение технических приемов в нападении и защите в различных сочетаниях в конкретных игровых расстановках.

Учебные и контрольные игры с участием в соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты.**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приёмами игры в волейболе (перемещения, прием мяча, верхняя прямая подача, нападающий удар, командная игра на блоке).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

### **Подвижные и спортивные игры**

(для всех возрастных групп)

Раздел «Подвижные игры» включает подвижные игры, эстафеты, и спортивные игры (хоккей, футбол, гандбол).

Среди большого разнообразия средств подготовки футболистов особое место занимают подвижные игры. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки футболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки футболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки футболистов.

Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

Игровая деятельность вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся. В зависимости от возраста и подготовленности учащихся, педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

Эстафеты.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты:

- с препятствиями,
- в парах,
- скоростные,
- круговые,
- с предметами и без предмета.

Спортивные игры.

Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке

различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе. По разделу «Подвижные и спортивные игры» для изучения предлагаются темы теоретической подготовки на все года обучения:

Методы организации подвижных игр.

Эффективность игровых действий.

Виды спортивных игр.

Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов.

Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

Виды эстафет.

Особенности организации проведения эстафет.

### Методы организации подвижных игр.

Игры следуют проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение. В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - игровой и соревновательный, которые в современных условиях оказались наиболее распространёнными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся. Игровой метод наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий. Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств. Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт: «во всем мысли впереди».

### Эффективность игровых действий.

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере, моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;

· преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;

· обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

Характеристика основных физических качеств.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление.

Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся футболом, мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.:

- динамической силы - способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывной силы - способности развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

#### Вопросы теоретической подготовки:

1. Что такое сила? (характеристика качества).
2. Способы развития силы.
3. Силовая подготовка футболиста ее значение.

#### Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В волейболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления. Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.
2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.
3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты,

повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

#### Вопросы теоретической подготовки:

1. Что такое быстрота?
2. Воспитание и проявление быстроты.
3. Значение быстроты в игровой деятельности волейболиста.

#### Выносливость

Выносливость-это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий волейболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

#### Вопросы теоретической подготовки:

1. Что такое выносливость?
2. Способы развития выносливости.
3. Значение выносливости в игровой деятельности волейболиста.

#### Ловкость

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися волейболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.



Специальной ловкостью называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

Вопросы теоретической подготовки:

1. Что такое ловкость?
2. Способы развития ловкости.
3. Значение ловкости для успешной игры в волейбол.

### Гибкость

Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Волейболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, прием мяча в падении и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются волейболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Вопросы теоретической подготовки:

1. Что такое гибкость?
2. Средства развития гибкости.
3. Значение гибкости для успешной игры в волейбол.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп.

1. Обще развивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.
3. Упражнения выполняются на месте и в движении.
4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
5. Упражнения для туловища.
6. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

7. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
  8. Упражнения с сопротивлением.
  9. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы.
1. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
  2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
  3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
  4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
  5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
  6. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
  4. Акробатические упражнения для развития ловкости.
    1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.
    2. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
    3. Перекаты и перевороты.
  4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.
    1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
    2. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
    5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости.
      1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
      2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).
      3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
    6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.
      1. Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1 этап (7-9 лет)

#### **Тема 1. Современное состояние волейбола в мире и России.**

Характеристика уровня развития любительского и профессионального волейбола в мире и России. Международные официальные матчи сборной команды России (чемпионаты мира, европейские кубки). Тенденция развития волейбола.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовленность – фундамент спортивного мастерства. Характеристика рекомендуемых средств повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке волейболистов 11-12 лет для развития специальных физических качеств. Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки волейболистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

### **Тема 6. Правила игры, изменения и дополнения.**

Продолжить изучение правил игры. Осуществлять опрос по основным разделам правил. Ознакомить с нововведениями в правила. Разбить на макете площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

### **10-й этап (10-12 лет)**

### **Тема 1. Современное состояние волейбола в мире и России.**

Характеристика уровня развития любительского и профессионального волейбола в мире и России. Международные официальные матчи сборной команды России (чемпионаты мира, европейские кубки). Тенденция развития волейбола.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовленность – фундамент спортивного мастерства. Характеристика рекомендуемых средств повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке волейболистов 11-12 лет для развития специальных физических качеств. Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки волейболистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

#### **Тема 6. Правила игры, изменения и дополнения.**

Продолжить изучение правил игры. Осуществлять опрос по основным разделам правил. Ознакомить с нововведениями в правила. Разбить на макете площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

#### **Тема 7. Морально-волевая подготовка.**

Моральные качества, свойственные передовому человеку: добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине. Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Понятие о психологической подготовке. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке.

#### **Тема 8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.**

Понятие о массаже. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

#### **Тема 9. Врачебно-педагогический контроль.**

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в ДЮСШ и СДЮШОР по волейболу. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значения антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности. Показания и противопоказания к занятиям волейболом.

Значения и содержание самоконтроля при занятии волейболом. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме.

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

### 3-й этап (13-18 лет)

#### **Тема 1. Современное состояние волейбола в мире и России.**

Характеристика уровня развития любительского и профессионального волейбола в мире и России. Международные официальные матчи сборной команды России (чемпионаты мира, европейские кубки). Тенденция развития волейбола.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовленность – фундамент спортивного мастерства. Характеристика рекомендуемых средств повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

## **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке волейболистов 11-12 лет для развития специальных физических качеств. Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

## **Тема 4. Техническая подготовка.**

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

## **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки волейболистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

## **Тема 6. Правила игры, изменения и дополнения.**

Продолжить изучение правил игры. Осуществлять опрос по основным разделам правил. Ознакомить с нововведениями в правила. Разбить на макете площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

## **Тема 7. Морально-волевая подготовка.**

Моральные качества, свойственные передовому человеку: добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине. Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Понятие о психологической подготовке. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке.

## **Тема 8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.**

Понятие о массаже. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

## **Тема 9. Врачебно-педагогический контроль.**

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в ДЮСШ и СДЮШОР по волейболу. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значения антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности. Показания и противопоказания к занятиям волейболом.

Значения и содержание самоконтроля при занятии волейболом. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

#### **Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма.

#### **Тема 11. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными звеньями игроками. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

#### **Тема 12. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных волейболистов и т.п.**

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (кинокольцовки, учебные фильмы, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу, при непосредственном комментарии своего тренера (вне стеки часов).

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования.

#### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видеоматериалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

#### Педагогический контроль

##### Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

##### Общефизическая подготовка.

Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 8-11 лет. (см. приложение №1).

##### Освоение основных элементов волейбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов волейбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)
- Бег на 30 метров с ведением мяча (с)
- Жонглирование (кол-во ударов)

##### Освоение игровых действий

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду

обучения. По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций.

а) умение ориентироваться на поле:

б) умение распределять игроков при личной защите:

в) умение вводить мяч в игру;

г) умение правильно выбирать решение:

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

## СОРЕВНОВАНИЯ

Программой предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по волейболу.

. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и волейболу между группами.

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять приём, защиту, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта волейбол, стремящиеся к профессиональному росту. Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового волейбола, методические разработки в области волейбола. Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с волейбольным оборудованием:

Сетка волейбольная	2
Волейбольные мячи	20

Стойки волейбольные	10
Медицин-болл 1 кг.	10
2 кг	10
3 кг	10
4 кг	10
5 кг	10
Скакалки	20
Мяч футбольный	2
Жгуты, экспандеры	По 4
Фишки переносные	20
Накидки	20
Волейбольная корзина	2
Тренажер Алексеева	6
Волейбольная пушка для приема подачи и нападающего удара	1

### МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал отделения спортивной медицины. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Процесс подготовки футболистов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Прежде чем приступить собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

Определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психологической подготовленности);

Наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

На основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и

частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу). В технологии планирования тренер может выделить следующие основные операции:

Определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;

Определение программно – нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;

Определение необходимого объема знаний, умений, навыков;

Определение основных параметров тренировочных нагрузок;

Распределение тренировочных нагрузок во времени.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом переодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. В связи с этим спортивно-оздоровительный этап обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки волейболиста (7мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов (3мес.).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УГТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

### Интернет ресурсы:

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>

4. <http://www.volley4all.net/technique.html>
5. <http://www.volley.ru>
6. <http://www.donvolley.ucoz.ru>

#### Видеоматериалы:

1. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-voleybole-obuchayuschee-video.html>
2. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html>
4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>