

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МБУДО «СШ «Спартак»)
г. Вологда

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 03 от 27.12.2024 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ «Спартак»
Г.А. Ушаков

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

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года
Составила: инструктор-методист С.Н.Степанова

	Структура программы	№ страниц
1	Пояснительная записка	2-8
2	Учебный план	8-13
3	Программный материал	13-26
4	Воспитательная работа и психологическая подготовка	26-31
5	Система контроля и зачетные требования	31-34
6	Перечень информационного обеспечения	34-35

1.Пояснительная записка.

Данная программа является основным документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом и служит ориентиром в организации работы в спортивно-оздоровительных группах СШ «Спартак».

Программа составлена в соответствии с

- ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; - требованиями к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающими безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»;
- Федерального закона РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- уставом МБУДО «СШ «Спартак», а также с другими нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

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

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

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

Отличительные особенности вида спорта «волейбол».

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортзале колледжа он натянул теннисную сетку на высоте 197 см, а его ученики (по количеству без ограничения) перебрасывали через неё баскетбольную камеру. По предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда игра получила свое название – «волейбол», что в переводе с английского означает «ударять мяч с лёта» или «летающий мяч». Первые правила волейбола в США были опубликованы в 1897 году. В процессе развития игры её правила, техника и тактика постоянно совершенствовались. Основные правила, часть которых дошла до наших дней, сформировались в 1915-1925 гг. Официальной датой рождения волейбола в СССР считают 28 июля 1923 года.

Волейбол - 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 (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды можно произвести не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить мяч в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита - нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Каждая ошибка в игре отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка). Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. 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. В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником. Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. Своеобразная первая ступень в играх это - «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных.

Особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания, является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Данная программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям.

Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп. Она не только позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и раскрытия личностного потенциала ребёнка, но и готовит его к условиям жизни в конкурентной среде, развивает умение бороться за себя и реализовывать свои идеи, формировать потребность детей в занятиях физкультурой и спортом, прививать привычки здорового образа жизни.

Задачи, решаемые в ходе реализации программы:

Образовательные:

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

Оздоровительные:

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

Воспитательные:

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

Основные формы реализации программы.

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

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

Реализация программы предусматривает обязательное выполнение учебного плана, проведение воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, а также привлечение родительского актива к участию в организации учебно-тренировочной и воспитательной работы СШ.

Учебно-спортивный процесс базируется на основополагающих *принципах построения спортивной тренировки*:

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения материала. В тренировочном процессе необходимо обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей юного волейболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

В программе представлено содержание работы и даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, развитии физических качеств юных волейболистов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные), фазы развития физических качеств. В сенситивные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать и об «отстающих качествах», их развитию также должно уделяться внимание.

Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			

Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Оптимальные периоды для развития аэробных возможностей у мальчиков и юношей с 8 до 10 лет и в 14 лет.

Для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 и 16-17 лет.

Для развития креатино-фосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

Комплектование групп и планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с возрастными и гендерными особенностями развития.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше мальчиков. Необходимо учитывать, что в 8-10 лет организм девочек формируется быстрее по сравнению с мальчиками. В этот период спортивной подготовки должна возрасти доля упражнений силовой и скоростно-силовой направленности. Быстрота у девочек в этот период отстает от мальчиков, но к 10-13 годам время двигательной реакции сокращается и окончательно формируется уже к 14 годам. Необходимо учитывать высокую эмоциональную возбудимость и более раннее развитие физических качеств у девочек.

В ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек наблюдается в 12-14 лет, у мальчиков – в 16-17 лет.

Максимальные показатели силы наблюдаются у девушек в 15-16 лет, а у юношей в 18-20 лет. Поэтому наиболее благоприятным возрастом для развития скоростно-силовых возможностей для девочек считается возраст 10-14 лет. Девочки способны показывать высокие результаты на 2-3 года раньше юношей этого возраста.

Развитие разных сторон подготовленности юных волейболистов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в волейболе. Для этого тренеру необходимо знать и учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастные стимулы и интересы.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей. Поэтому на занятиях особенно важна **эмоциональность**, для чего используются:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;
- эстафеты с четким определением победителей;
- игры с мячом с определением лучшего спортсмена.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому на занятиях с детьми этого возраста надо давать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько повторений и как его выполнять и т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, часты нервные срывы. В связи с этим при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения. На занятиях в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию применяемых физических нагрузок и средств. Наиболее тяжело переносится обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам).

В 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение рук с мячом относительно спортсмена), скоростной выносливости.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.). В 17-18 лет тренер без всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающихся.

Возрастные, медицинские и психофизические требования к обучающимся.

1. В спортивно-оздоровительные группы СШ принимаются желающие заниматься волейболом по общеобразовательной общеразвивающей программе с 7 до 17 лет по заявлению родителей (с 14 лет по заявлению ребёнка).
Условие при зачислении в группу - предоставление медицинской справки от врача-педиатра (терапевта) о допуске к тренировочным занятиям по волейболу в спортивной школе.

2. В группы могут приниматься обучающиеся СШ, не выполнившие требования программы спортивной подготовки (разряд, нормативы)

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

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

Этапы подготовки	Продолжит ельность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Требования по общей физической и технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	3	7	17	15	30	Контрольные испытания по общей физической подготовке

						Учитывается динамика результатов в конце учебного года по сравнению с началом учебного года.
--	--	--	--	--	--	--

Программа рассчитана на 276 часов в учебном году (6 академических часов в неделю, 3 раза по 2 академических часа (90 мин)).

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

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

В начале и конце учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на тренировочном занятии, результаты заносятся в протоколы и журнал. Сравниваются результаты на начало и конец учебного года, учитывается динамика результатов.

Обучающиеся, успешно освоившие данную общеразвивающую программу, могут быть приняты на обучение по программе спортивной подготовки при условии выполнения контрольных нормативов по спортивной подготовке и в соответствии с требованиями к возрасту при наличии мест в группах спортивной подготовки.

2. Учебный план.

В учебном плане отражена направленность работы в течение учебного года с расчётом на 46 недель. Распределение времени в учебном плане на основные разделы осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивной подготовки.

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

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	148	120	84
3.	Специальная физическая подготовка	50	60	70
4.	Техническая подготовка	50	60	70

5.	Тактическая подготовка	8	10	14
6.	Интегральная подготовка	-	2	6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	2	6
8.	Соревнования (городские турниры, товарищеские встречи)	4	6	8
9.	Контрольные испытания	8	8	10
Общее количество часов в год		276	276	276

**Учебно-тематический план тренировочной и соревновательной деятельности на 46 недель
для спортивно-оздоровительных групп 1года обучения(в академических часах).**

№	Разделы подготовки	Всего часов в год	Месяцы											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1.	Теоретическая подготовка. <i>В том числе по темам:</i>	8	1	1	1	1	1	-	-		1		1	1
а.	Техника безопасности на тренировочных занятиях в спортзале, на открытых спортплощадках, во время соревнований. История развития волейбола в России, в области. Олимпийские игры.		1		1						1			
б.	Основы техники и тактики волейбола. Значение двигательной активности в укреплении здоровья. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, дневники самоконтроля. Режим дня и питания. Нагрузка и отдых.			1		1							0,5	0,5
в.	Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Разбор проведённых игр, оценка, выводы.						1						0,5	0,5
2.	Общая физическая подготовка	148	14	12	15	15	15	14		14	14	13	10	12
3.	Специальная физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	5		5	5	5	5	5
4.	Техническая подготовка	50	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	8			1	1	1	1			1	1	1	1
6.	Интегральная подготовка	-												
7.	Инструкторская и судейская практика	-												
8.	Соревнования	4					-	-				2	2	
9.	Контрольные испытания	8	2	1				1					2	2
Общее количество часов в год		276	26	23	26	26	26	26	26	19	26	26	26	26

Учебно-тематический план
тренировочной и соревновательной деятельности
для **спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения** на 46 недель (в академических часах).

№	Разделы подготовки	Всего часов в год	Месяцы													
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
1.	Теоретическая подготовка. <i>В том числе по темам:</i>	8	1		1	1	1	1	-	-		1	1	1	1	
а.	Техника безопасности на тренировочных занятиях в спортзале, на открытых спортплощадках, во время соревнований. История развития волейбола в России, в области. Олимпийские игры		1										1			
б.	Значение двигательной активности в укреплении здоровья. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Режим дня и питания. Нагрузка и отдых. Основы техники и тактики волейбола.				1	1								1	0,5	0,5
в.	Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Права и обязанности игроков. Судейская терминология.						1								0,5	0,5
2.	Общая физическая подготовка	120	12	10	13	12	13	12				8	12	11	7	8
3.	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	6	5	6				4	6	6	6	6
4.	Техническая подготовка	60	6	5	5	6	5	5				6	6	5	5	6
5.	Тактическая подготовка	10		1	1	1	1	1				1	1	1	1	1
6.	Интегральная подготовка	2					1							1		
7.	Инструкторская и судейская практика	2			1									1		
8.	Соревнования	6													4	2
9.	Контрольные испытания	8	2	2					2						2	2
Общее количество часов в год		276	26	23	26	26	26	26	26			19	26	26	26	26

Учебно-тематический план
тренировочной и соревновательной деятельности на 46 недель
для **спортивно-оздоровительных групп 3 года обучения** (в академических часах).

№	Разделы подготовки	Всего часов в год	Месяцы												
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Теоретическая подготовка. <i>В том числе по темам:</i>	8	1	1	1	1		-	-		1	1	1	1	
а.	Техника безопасности на тренировочных занятиях в спортзале, на открытых спортплощадках, во время соревнований. История развития волейбола в России, в области. Олимпийские игры		1										0,5		
б.	Значение двигательной активности в укреплении здоровья. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, дневники самоконтроля. Режим дня и питания. Нагрузка и отдых. Основы техники и тактики волейбола.			1		1						0,5	1		0,5
в.	Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Права и обязанности игроков. Судейская терминология и жестикация. Антидопинг.				1							0,5		0,5	0,5
2.	Общая физическая подготовка	84	6	2	7	5	9	10			6	10	9	10	10
3.	Специальная физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7			7	7	6	5	3
4.	Техническая подготовка	70	8	8	8	8	8	6			6	6	4	4	4
5.	Тактическая подготовка	14	2	2	2	2	2	2							2
6.	Интегральная подготовка	6				2						1	1		2
7.	Инструкторская и судейская практика	6		1	1	1						1			2
8.	Соревнования	8						1					3	4	
9.	Контрольные испытания	10	2	2									2	2	2
Общее количество часов в год		276	26	23	26	26	26	26			19	26	26	26	26

Методическая часть.

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс, используя профилактические меры спортивного травматизма. Для этого необходимо устранить факторы, приводящих к травмам, т.к. вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся). В начале учебного года необходимо провести инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях в спортивном зале, на уличных площадках, на соревнованиях.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Перед началом каждого занятия в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения занятия или соревнований, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся, надёжности установки и закрепления (стоек) тренажеров и другого оснащения. Регулярно осуществлять контроль за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
2. В ходе занятий контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда. Не допускать к занятиям обучающихся без спортивной одежды и обуви, т.к. причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта.
3. Поддерживать дисциплину и порядок. Следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания тренера-преподавателя. Не разрешать самовольно покидать место проведения занятий.
4. Тщательно планировать занятия (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.), соблюдая педагогические принципы организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, наглядность, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха).
5. При проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по голове, рукам и ногам. При выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения. При выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений. Не разрешать детям самостоятельно и бесконтрольно подниматься на высоту.
6. Обязательно проводить разминку т.к. пренебрежительное отношение к разминке часто становится причиной травм;
7. Обязательно включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий.
8. Осуществлять постоянный контроль за состоянием обучающихся и выполнением спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности. Обязательно снижать нагрузки в случае переутомления обучающихся.
9. Осуществлять контроль за сроками и прохождением медицинских осмотров обучающихся, соблюдение режима и правил здорового образа жизни.
10. Проводить воспитательную работу с обучающимися (требовательность, максимальная собранность на занятиях, товарищеская взаимопомощь, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого

отношения к тренировке и т.д.)

3. Программный материал для практических занятий.

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

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

1. Теоретическая подготовка

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

Темы для изучения в спортивно-оздоровительных группах:

1. Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола, развитие волейбола в России и за рубежом.

Характеристика сильнейших зарубежных и Российских волейбольных команд.

2. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического здоровья, физического развития и

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие всех систем и органов.

4. Влияние физических упражнений на организм обучающихся (увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие всех систем организма).

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Травмы и их предупреждение, первая помощь при травмах. Гигиенические требования к местам занятий, спортивному инвентарю, спортивной одежде. Режим дня, закаливание, спортивное питание.

6. Правила игры в волейбол. Судейская терминология и жесты. Места занятий и инвентарь, оборудование.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства общей физической подготовки.

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

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

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

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

Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности.

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

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

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

5. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его

использование как средства ОФП. Занятия спортивными и подвижными играми организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Гимнастические упражнения.

Для мышц туловища и живота:

1. Подъем прямых ног из положения вися.
2. Подъем и касание ногами пола за головой из положения лежа на спине.
3. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Ноги на ширине плеч. Вращения корпусом.
5. Упражнения 4 и 5 с отягощениями: гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
6. И.П.- ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
7. Из положения вися размахивание вперед-назад прямыми ногами.
8. И.П.- лёжа лицом вниз. Прогиб туловища.
9. И.П.- лёжа на спине. Упражнение «велосипед».
10. И.П.- стоя на коленях, упор руками, прогиб туловища.
11. И.П.- сед на полу, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
12. И.П.- сед на полу, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
13. И.П.- лежа на спине, закрепив носки ног. Поднимание туловища до положения сидя на полу.
14. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) поднять прямые ноги до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45-90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
15. И.П. лежа на спине, руки в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно касаться прямыми ногами правой, затем левой рук.
16. Из упора присев прыжком в упор лежа.
17. И.П.- левая нога на колене, правую ногу вытянута в сторону, руки за головой. Пружинистые наклоны вправо и влево.
18. ИП основная стойка. Упражнение «ласточка» То же другой ногой.
19. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в И.П. То же в другую сторону.
20. И.П.- сидя на полу, упор руками сзади. Выполнять скрестные движения прямыми ногами.
21. Упражнения с набивными мячами: броски с напряжением мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. Круговые движения руками в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. Упражнения с эспандером и амортизатором.
7. Отталкивание руками от стены, пола.
8. Жим штанги лежа на спине.
9. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
10. И.П. - руки в стороны. Сгибание рук в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
11. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей .
12. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
13. И.П.- ноги врозь, туловище в наклоне вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

То же сидя и стоя.

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

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

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

ног:

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

2. Выпрыгивания из приседа.

3. То же с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. То же с отягощением.

8. Подъем на носки с отягощением.

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

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

11. Выпрыгивание с отягощениями на параллельных гимнастических скамейках.

12. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега

13. И.П.- стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Сесть на пол и встать в исходное положение

14. И.П. - выпад вправо, перенос тяжести тела на левую ногу и обратно. Таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра:

1. Лежа на груди, поднимать прямые ноги.

2. То же, с отягощением.

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

Акробатические упражнения

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

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

- 1.Бег с ускорением до 50-60 м.
 - 2.Бег до 60 м. с низкого старта.
 - 3.Повторный бег 2-3 раза на 30-40 м (12-14 лет), 3-4 раза на 50-60 м (15-17 лет).
 - 4.Эстафетный бег с этапами до 60 м.
 - 5.Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10).
- В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
- 6.Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).

7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры.

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

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Мини-футбол.
4. Бадминтон.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Метко в цель»
4. «Подвижная цель»
5. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
6. «Картошка»
7. «Охотники и утки»
8. «Катающаяся мишень» и др.
9. Ходьба на лыжах и катание на коньках.
10. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.
11. Передвижения на скорость до 3 км
12. Эстафеты, игры.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры:

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

Средства специальной физической подготовки.

Бег с остановками и изменением направления.

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

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрыгивание с взмахом рук. То же с набивным мячом.

Многократные броски набивного мяча 1-2-3 кг.

Прыжки на одной, обеих ногах на месте в движении, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча с толчком одной или двумя ногами. То же с разбега в три шага.

Упражнения с отягощениями.

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

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

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

Приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, утяжеляющий жилет),

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

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

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

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

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

Бег по крутым склонам, прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви, бег по лестнице, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств необходимых при приёме и передаче мяча.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

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

Упражнения для рук с амортизаторами.

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

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

Подачи слабой рукой.

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

То же после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (многократно подряд).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

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

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

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

То же по сигналу.

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

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

Упражнения для развития прыгучести.

1.Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Правая (левая) нога на гимнастической стенке согнута в колене, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития выносливости

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

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.

10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.

11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития быстроты ответных действий.

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

2. Бег с остановками и изменением направления.

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

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

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

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

4. Техническая подготовка

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки:

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

2. Передачи:

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

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

4. Подачи:

Нижняя прямая (боковая), подача мяча в держателе, в стену на расстоянии 6-9 м (на высоте 2 м), через сетку с расстояния 6,9 м, из-за лицевой линии в пределах площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары.

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

Техника защиты.

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

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

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

4.Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4, ластами на кистях в прыжке, имитация блокирования у сетки.

5. Тактическая подготовка.

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях. В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Тактические действия в волейболе многообразны:

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

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

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

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

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

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

1.Индивидуальные действия:

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

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

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

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

3.Командные действия: Расположение игроков при приёме подачи.

6. Интегральная подготовка.

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

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

технической и тактической подготовки (совершенствование приёмов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий – отдельно в защите и нападении и сочетание нападающих и защитных действий.

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

Соревнования – это не только цель тренировки, но и эффективное средство специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объёма и интенсивности нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен

приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство.

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

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

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

Средства интегральной подготовки.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящие упражнения).
3. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действиях в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приёмов подряд; то же – тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», игра в волейбол без подач и др.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.
7. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

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

1. Освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений: формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания, лазание, упражнения в равновесии.

2. Уметь выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки с акцентом на развитие физических качеств: быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

3. Освоить основы техники приемов владения мячом, технику стоек и перемещений волейболиста, упрощённые правила игры в волейбол; истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста.

4. Участвовать в контрольных испытаниях и в игровых заданиях, научиться проявлять самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

По окончании второго года подготовки в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся должны:

1. Уметь выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки с акцентом на развитие физических качеств: быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.
2. Освоить основы техники приемов владения мячом, технику стоек и перемещений волейболиста, упрощённые правила игры в волейбол;
3. Освоить теоретические темы по истории развития волейбола, о спортивной гигиене, питании юного волейболиста, упрощённые правила игры в волейбол.
4. Участвовать в контрольных испытаниях и в игровых заданиях, научиться ответственно относиться к занятиям, знать правила обращения со спортивным инвентарем.

По окончании третьего года подготовки в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся должны:

1. Уверенно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки с акцентом на развитие физических качеств: быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.
2. Освоить технику приемов владения мячом, технику стоек и перемещений волейболиста, правила игры в волейбол;
3. Освоить теоретические темы по истории развития волейбола, о спортивной гигиене, питании юного волейболиста, упрощённые правила игры в волейбол.
4. Участвовать в контрольных испытаниях и в игровых заданиях, знать правила обращения со спортивным инвентарем.

4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Воспитательная работа.

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

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

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

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

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные

(например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.). Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный волейболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

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

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все

достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ребёнка может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

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

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к волейболу и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

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

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

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно-полезный труд и общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важным фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

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

Обсуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Если индивидуальная воспитательная работа тренера не достигает цели, аморальные поступки должны обсуждаться коллективно. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнять задачи воспитания детей и молодежи

может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач.

Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

-воспитание во время тренировки;

-создание благоприятной обстановки (место, спортивный инвентарь, одежда, личные качества тренера и т.п.)

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

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

Особенное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы работы спортсмена по преодолению трудностей, связанных выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Формирование спортивного характера (бойцовских качеств) осуществляется в процессе многолетней работы и является составной частью воспитательной работы.

Большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

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

Психологическая подготовка.

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

необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и подготовку к конкретному соревнованию.

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

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

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

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

Задачи психологической подготовки.

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

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

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения:

Броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения, упражнения в передачах – смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

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

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

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

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

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

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6);

развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

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

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

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

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

5. Система контроля и зачётные требования.

Обучающиеся в СОГ сдают контрольные нормативы по ОФП в начале и конце учебного года. Прохождение аттестации обязательно для всех обучающихся. Учитывается динамика результатов в конце учебного года по сравнению с началом учебного года. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающиеся имеют право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

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

Педагогический и врачебный контроль.

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

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

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

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам.

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

При этом решаются следующие задачи:

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

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

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

Формы и способы проверки результативности.

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

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение учебно-тренировочного процесса 2 раза в год.

Перед тестированием обязательно проводится разминка.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Контрольные игры проводятся с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
для спортивно-оздоровительных групп 1-3 года подготовки**

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>Ед.</i>	<i>Спортивно – оздоровительные группы</i>
----------	------------------------------	------------	---

		<i>изм.</i>	
1	Бег 30 м	сек	Содержание испытаний формируется по пунктам 1 - 5. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	раз	
3	Челночный бег 5х6 м	сек	
4	Прыжок в длину с места	см	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	
6	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м	
7	Прыжок в высоту с места одновременным отталкиванием двумя ногами	см	

Методика проведения контрольных испытаний по физической подготовке.

1. Бег 30 м :

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

2. Челночный бег 30 м (5х6 м):

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

3. Прыжок в длину с места:

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

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

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

5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами:

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра массы при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Из трёх попыток

учитывается лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (И.П. - стоя на всей ступне, при прыжке с места – взмах руками).

6. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении.

Из трех попыток учитывается лучший результат.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Сделать несколько наклонов вперёд, затем зафиксировать положение рук (пальцев). В процессе выполнения упражнения

следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».

Контрольные нормативы по технической подготовке для **спортивно-оздоровительных групп 3 года подготовки.**

№	Контрольные нормативы	Ед. изм.	Спортивно – оздоровительные группы	Методика проведения
1	Верхние передачи над собой	раз	Критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.	На площадке из стойки волейболиста (высокой, средней) выполнить верхние и нижние передачи мяча над собой как можно большее количество раз без падения мяча.
2	Нижние передачи над собой	раз		
3	Подачи через сетку (из 5 попыток)	раз		С указанного места на волейбольной площадке выполнить подачи через сетку из 5 попыток как можно большее количество раз Верхняя прямая подача: с 9 до 12 лет выполняется с укороченной площадки и соответственной высотой сетки.

6. Перечень информационного обеспечения.

Список литературных источников.

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» Минспорта РФ Москва 2016 г
2. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства/ Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин,- М. Советский спорт, 2004. – 96 стр.
- 3.Беляев А.В. Волейбол:Теория и методика тренировки /А.В.Беляев, Л.В.Булыкина –М:ТВТ Дивизион 2011. – 176 стр.
- 4.Волейбол: учебник для вузов/ под общ.ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – 4-е издание М:ТВТ Дивизион,2009. -360 стр.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986
6. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.,1991.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.1998.,
9. Спортивные игры / под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М.,2000
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист Москва Физкультура и спорт. 1988 г
11. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
12. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

13. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999
 14. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / – М. Физкультура и спорт / 1988.- 192 стр.
 15. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение /Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. –М.: Спорт, 2015. – 88 стр.
 - 16.Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие /Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина, А.В.Суханов – М.:ВФВ 2013 –Вып.13.- 56 стр.
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 09.11.2022г. №949 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
- Интернет-ресурсы.
- Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.FIVB.com>)
 - Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс](<http://www.vfv.ru>)
 - Официальный интернет-сайт Министерства спорта РФ[электронный ресурс](<http://www.minsport.gov.ru/>)
 - Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс](<http://olympic.ru/>)
 - Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс](<http://www.rusada.ru/>)
 - Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс](<http://www.wada-ama.org/>)
 - Официальный интернет-сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»[электронный ресурс](<http://lib.sportedu.ru/>)
 - Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу. Режим доступа:<http://dyussh.jimdo.com>
 - Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
 - Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
 - Консультант Плюс www.consultant.ru
 - Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2018-21гг
 - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/>