

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа*



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
К.В.Кравченко

**ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Составители:**

Живов В.Н. – тренер-преподаватель

**Возраст обучающихся:** от 6 до 17 лет

**Срок реализации:** 1 год

с. Куйбышево  
2020 год

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Учебный план
4. Краткое содержание занятий
5. Методическое обеспечение Программы
6. Педагогический и врачебный контроль
7. Воспитательная работа
8. Психологическая подготовка
9. Восстановительные средства и мероприятия
10. Тренерская и судейская подготовка
11. Диагностика результативности образовательного процесса
12. Литература

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (часть 4 ст. 84), Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730), особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 года № 1125), Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554), основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки.

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 важное 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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.



Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни:

- в вовлечении их в различные секции,
- в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия в условиях агрессивной информационной среды,
- в повышении самооценки во время занятий, так как, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:

#### **образовательные:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

#### **развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

#### **воспитательные:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретение навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнёрами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретение навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, от 6 до 17 лет.

Сроки реализации программы – весь период.

### **Основные формы занятий**

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки по виду спорта волейбол**

<b>Продолжительность этапа (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость группы (человек)</b>	<b>Оптимальный количественный состав группы (человек)</b>	<b>Максимальный количественный состав группы (человек)</b>	<b>Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах</b>
весь период	6	10	15	30	6



**Планируемые показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по виду спорта волейбол (количество встреч-игр)**

Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный этап подготовки	
По физической и технической подготовке		5-8
Контрольные		4-10
Основные		4-6

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив			
Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
6	3	312	156

**3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

	Спортивно-оздоровительный этап подготовки
	часы
Общая физическая подготовка	95
Специальная физическая подготовка	31
Техническая подготовка	70
Тактическая подготовка	12
Психологическая подготовка	9
Медико-восстановительные мероприятия	9
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47
Участие в соревнованиях	15
Тренерская и судейская практика	15
Теоретическая подготовка	9
Общее количество часов	312

**План-график распределения программного материала в годичном цикле:**

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<i><b>I. Теоретическая подготовка</b></i>	<b>9</b>	1	1		1		1	1	1	1	1		1
<i><b>II. Практические занятия</b></i>													
1. Общая физическая подготовка	<b>95</b>	5	9	8	7	8	9	7	8	6	6	10	12
2. Специальная физическая подготовка	<b>31</b>	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
3. Техническая подготовка	<b>70</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
4. Тактическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

5. Психологическая подготовка	9	1		1	1	1		1	1	1	1	1	
6. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
7. Участие в соревнованиях	15	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
8. Тренерская и судейская практика	15	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
9. Медико-восстановительные мероприятия	9	1		1	1	1		1	1	1	1	1	
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

№ раздела	Тема занятий	Количество часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>9</b>
	1.1. Физическая культура и спорт в России.	2
	1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.	1
	1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
	1.4. Терминология, техника и тактика игры	2
	1.5. Оборудование и инвентарь	1
	1.6. Спортивные соревнования	2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>95</b>
	2.1. Гимнастические упражнения	17
	2.2. Сила	19
	2.3. Быстрота	22
	2.4. Гибкость	18
	2.5. Ловкость	19
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>31</b>
	3.1. Прыгучесть	11
	3.2. Быстрота движений	11
	3.3. Упражнения для:	
	– приема и передачи мяча, нападающих ударов	5
	– подачи и блокировании	4
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>
	4.1. Техника нападения	35
	4.2. Техника защиты.	35
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>
	5.1. Нападение	6
	5.2. Защита	6
<b>6</b>	<b>Техничко-тактическая (интегральная) подготовка</b>	<b>47</b>
	6.1. Подвижные игры с элементами волейбола	47
<b>7</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>15</b>
	7.1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.	14
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>
	8.1. Нормативы	
<b>9</b>	<b>Медико-восстановительные мероприятия</b>	<b>9</b>
<b>10.</b>	<b>Тренерская и судейская практика</b>	<b>15</b>



11.	Психологическая подготовка	9
-----	----------------------------	---

#### 4. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.** Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

**Тема занятий 1.1. Физическая культура и спорт в России.**

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

**Тема занятий 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта. Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

**Тема занятий 1.4. Основы техники и тактики игры.** Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

**Тема занятий 1.5. Оборудование и инвентарь.** Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

**Тема занятий 1.6. Спортивные соревнования.** Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Общую физическую подготовку в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

**Тема занятий 2.1. Гимнастические упражнения.** Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувы, кувырки, стойки.

**Тема занятий 2.2. Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».



**Тема занятий 2.3. Быстрота.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

**Тема занятий 2.4. Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

**Тема занятий 2.5. Ловкость.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

**Тема занятия 3.1. Прыгучесть.** Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице.

**Тема занятий 3.2. Быстрота движений.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

**Тема занятий 3.3. Упражнения для развития приема и передач мяча.** Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

**Упражнения для подготовки к выполнению нападающих ударов.** Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

**Упражнения для подготовки к выполнению блокирования.** Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.



## Раздел 4. Техническая подготовка.

### **Тема занятия 4.1. Техника нападения.**

**Перемещения и стойки.** Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

**Передачи:** Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

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

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

**Нападающие удары:** прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

### **Тема занятия 4.2. Техника защиты.**

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

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

**Прием снизу двумя руками:** прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

## Раздел 5. Тактическая подготовка.

### **Тема занятий 5.1. Тактика нападения:**

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

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

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

### **Тема 5.2. Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия:** выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.



**Групповые действия:** взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

**Командные действия:** расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Раздел 6. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка.**

**Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами волейбола.** Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

#### **Раздел 7. Участие в соревнованиях.**

**Тема занятий 7.1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.** Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

#### **Раздел 8. Контрольные испытания.**

**Тема занятий 8.1. Нормативы.** Прирост показателей общей физической подготовки (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 30 м (5х6м), бег 92 м.)

**Раздел 9. Медико-восстановительные мероприятия.** Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное- при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль)-два раза в год.

**Раздел 10. Тренерская и судейская практика.** Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным языком, умение отдавать рапорт. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

**Раздел 11. Психологическая подготовка.** В ее задачи входит воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива, развитие процессов восприятия, развитие внимания, тактического мышления, памяти, представления и воображения, развитие способности управлять эмоциями, воспитание волевых качеств.

### **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общей физической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.



*Общепедагогические* или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

*Спортивные методы* включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## **6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Порядке оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 г. № 613н). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное- при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль)-два раза в год.

### ***Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля.***

#### ***Этапный контроль.***

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, измерение АД, ЭКГ, функции внешнего дыхания.



Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, кислородный долг.

Заключение: 1) о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятиях.

*Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценки методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения. Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

## **7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

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

*Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:*

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году:
  - ✓ воспитание черт спортивного характера;
  - ✓ формирование должных норм общественного поведения
  - ✓ пропаганда здорового образа жизни
  - ✓ воспитание патриотизма
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):
  - ✓ организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.
  - ✓ формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
  - ✓ воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - контроль успеваемости по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;



- ✓ воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию; планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
- ✓ нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- ✓ физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

## 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка подразделяется на общую подготовку и подготовку к конкретному соревнованию.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.
- **Развитие процессов восприятия.** Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов утомление наступает быстрее.

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

- **Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
- **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 и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.
- **Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональное состояние оказывает 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 учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

- **Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это:

- *целеустремленность и настойчивость*, выражающиеся в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
  - *выдержка и самообладание*, выражающиеся в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.
  - *решиительность и смелость*, выражающиеся в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.
  - *Инициативность и дисциплинированность*, выражающиеся в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.
- Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)* состоит в следующем:

- ✓ осознание игроками задач на предстоящую игру;
- ✓ изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура ит.п.);
- ✓ изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- ✓ осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- ✓ преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- ✓ формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

## 9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические
1	2	3	4
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму



подготовка		дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
------------	--	---	---

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств.
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований, и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

## 10. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.



5. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
6. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

## 11. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены ниже.

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

**Н** – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

Одним из методов контроля эффективности занятий в группе является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и областного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности

используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Для оценки эффективности деятельности спортивной школы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки действуют следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

## 12. ЛИТЕРАТУРА

1. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие для ВУЗов ф\к. Л.В. Брылеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. М., «СпортАкадемПресс», 2002.
2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. М., Издательский центр «Академия», 2002.
3. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Озолин Н.Г. М., ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. Теория и методика детского и юношеского спорта. Волков Л.В. Киев, «Олимпийская литература», 2002.
5. Правильное питание при занятиях физкультурой и спортом. Карелин А.О. СПб, Издательство «Диля», 2003.