



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. ГРОЗНОГО**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26» Г. ГРОЗНОГО**

<p>Принята на заседании педагогического совета протокол № <u>1</u> от <u>30.08.2024</u> г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «СОШ №26» г. Грозного  Султаханова Э.Р. Приказ № <u>86/01-19</u> от <u>03.09.2024</u></p> 
--	---

**Дополнительная предпрофессиональная программа**  
**«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возрастная категория участников: 9- 17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель: педагог ДО Яхияев И.А.

г. Грозный – 2024

## 1. Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)
- приказом Госкомспортом России «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР» №390 от 28 июня 2001 г.
- приказом РФ Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года № 730.

Основополагающие принципы:

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

**Преимственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно- тренировочном процессе преимущественность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

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

Формирование групп на этапах подготовки:

1. Спортивно- оздоровительный (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.
2. Начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики. (См. приложение № 1,2)

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-17 лет.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки.

**Основная цель программы** – подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

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

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу;

- Стабильность состава занимающихся;
- Динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года);
- Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных республики;
- Осуществление восстановительно – профилактических мероприятий;
- Прохождение инструкторской и судейской практики;
- Создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико- тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

**Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда** - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

**Отличительные особенности данной образовательной программы от типовой:**

- программа рассчитана для подготовки учащихся до УТГ .
- возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.
- программа рассчитана на 46 учебных недель, летний период – работа по индивидуальным планам.

В связи с этим режим учебно-тренировочной работы распределяется таким образом:

#### Режим занятий.

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

*Таблица № 1*

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>1. Спортивно- оздоровительные группы (СО)</b>					
1- й год	9-17	20-15	3 тр. по 80 мин.	276/6	Прирост показателей ОФП
<b>2. Этап начальной подготовки (НП)</b>					
1-й год	9-10	20-15	3 тр. по 80 мин.	276/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	10-11	15	3тр. по 120 мин.	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не

					менее 40 % всех видов)
3-й год	12-13	15	3 тр. по 120 мин.	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50 % всех видов)

**Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)**

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физич.	Спец. физич.	Техническая	Тактическая	Интегральная
Спортивно-оздоровительный этап 9-17 лет	44	80	42	6	-
Этап начальной подготовки	33	16	27	14	10

*Формы занятий:*

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- ✓ Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- ✓ Тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- ✓ Пребывание на учебно-тренировочных сборах;
- ✓ Проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
- ✓ Просмотр видеозаписей;
- ✓ Инструкторская и судейская практика;
- ✓ Участие в соревнованиях.

В каникулярное время (июнь) организуется спортивно-оздоровительный лагерь. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;

#### 4. Терминологию волейбола.

#### *Должны уметь:*

1. Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по волейболу.

#### *Должны иметь навыки:*

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения.

#### *Формы подведения итогов:*

- Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по волейболу.
- 

## **II. Учебно- тематический план на 46 недель**

учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

*Таблица № 2*

Виды подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки		
		до года	свыше года	
	Весь период	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	10	8	14	14
Общая физическая	78	78	102	102
Специальная физическая	16	20	50	50
Техническая	86	82	100	100
Тактическая	14	20	56	56
Игровая	40	32	38	38
Контрольные и календарные игры	16	20	40	40
Контрольные испытания	12	12	8	8
Медицинское обследование	4	4	6	6

<b>Всего часов за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>
---------------------------------	------------	------------	------------	------------

### **Работа по индивидуальным планам - летний отдых.**

Самостоятельная работа в период активного отдыха детей (ОФП, СФП)	36	36	54
---	----	----	----

На одну игру отводится: два часа на спортивно-оздоровительном этапе и на этапе начальной подготовки.

## **III. Содержание программы**

### **Спортивно- оздоровительная группа, группа начальной подготовки. (СОГ, НП)**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов (см. таб. № 2), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола.

Программа СОГ и НП-1 обучения предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами волейбола.

#### ***Задачи спортивно- оздоровительного этапа***

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, закаливание организма.
4. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.

### *Задачи начальной подготовки*

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, закаливание организма.
4. Развитие быстроты, ловкости, гибкости.
5. Обучение основным техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
6. Начальное обучение тактическим действиям.
7. Подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

### **Спортивно- оздоровительные группы, группы начальной подготовки 1-го года обучения**

№ раздела	Тема занятий	Количество часов	
		СОГ	НП-1
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
	1.1. Физическая культура и спорт в России.	3	2
	1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2
	1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2
	1.4. Терминология, техника и тактика игры	2	2
	1.5. Оборудование и контроль	2	2
	1.6. Спортивные соревнования	2	2
		2	2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
	2.1. Гимнастические упражнения	13	13
	2.2. Сила	15	15
	2.3. Быстрота	17	17
	2.4. Гибкость	15	15
	2.5. Ловкость	18	18
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
	3.1. Прыгучесть	5	5
	3.2. Быстрота движений	5	5
	3.3. Упражнения для:		
	– приема и передачи мяча, нападающих ударов	3	5
	– подач и блокировании	3	5



<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b> 4.1. Техника нападения 4.2. техника защиты.	<b>86</b> 43 43	<b>82</b> 41 41
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b> 5.1. Нападение 5.2. Защита	<b>14</b> 7 7	<b>20</b> 10 10
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b> 6.1. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>40</b> 40	<b>32</b> 32
<b>7</b>	<b>Контрольные игры</b> 7.1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.	<b>16</b> 16	<b>20</b> 20
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b> 8.1. Нормативы	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>9</b>	<b>Медицинское обслуживание</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

**Группы начальной подготовки 2, 3 –го года обучения  
(НП-2, НП-3)**

№ раздела	Тема занятий	Количество часов	
		НП-2	НП-3
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b> 1.1. Физическая культура и спорт в России. 1.2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 1.3. Сведения о строении и функциях организма человека. 1.4. Влияние физических упражнений на организм человека. 1.5. Правила игры в волейбол. 1.6. Места занятий и инвентарь.	<b>14</b> 2 2 2 2 3 2	<b>14</b> 2 2 2 2 3 2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b> 2.1. Гимнастические упражнения. 2.2. Сила 2.3. Быстрота 2.4. Гибкость 2.5. Ловкость 2.6. Выносливость	<b>102</b> 12 20 16 20 12 22	<b>102</b> 12 20 16 20 12 22
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b> 3.1. Прыгучесть 3.2. Быстрота движений 3.3. Упражнения для: – приема и передачи мяча – нападающих ударов – подач и блокировании	<b>50</b> 10 10 10 10 10	<b>50</b> 10 10 10 10 10
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b> 4.1 Техника нападения 4.2 Техника защиты.	<b>100</b> 50 50	<b>100</b> 50 50
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>56</b>

	5.1.Нападение	28	28
	5.2.Защита	28	28
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
	6.1. Учебные игры.	38	38
<b>7</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
	7.1. Соревнования школьные, районные	40	40
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	8.1. Нормативы		
<b>9</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

## **СОГ, НП- 1 группы**

**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. ОФП 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: перекаты, 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 выполнения 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 при блокировании.** 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 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 разбега; 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. Игровая 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. Контрольные игры.**

**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.** Для СОГ прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 30 м (5х6м), бег 92 м.) Для НП- 1 – выполнение норм по физической, технической и тактической подготовки ( не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 30 м (5х6м)., бег 92м ; метание набивного мяча ); испытания на точность передачи, подач, нападающих ударов, приемов, действия при передачах, в нападении, командные действия в защите.

### **НП-2, НП-3 группы**

Программа НП-2-3 года обучения предполагает продолжение программы НП-1 с той же группой. В этой программе обращается внимание на повторение программы НП-1 и обучение и закрепление нового материала. Хорошо освоенные темы могут даваться в разминке.

**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.**

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

**Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимися волейболом, Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

**Тема занятий 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

**Тема занятий 1.4. Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Тема занятий 1.5. Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

**Тема занятий 1.6. Места занятий и инвентарь.** Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

## **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. ОФП 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: перекаты, 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», «Охотники и утки». Прыжки.

**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. «Челночный» бег на 5,6, и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м).

**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 выполнения 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 при блокировании.** 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. Сочетание перемещений и технических приемов.

**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, стоя на месте в тройке на одной линии, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

**Отбивание мяча кулаком** через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения. У сетки в прыжке «на сторону соперника».

**Подачи:** нижняя прямая (боковая) подача подряд 15-20 попыток; подача мяча 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, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

**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. Удар из зоны 4 с передач из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

### **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. Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

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

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

**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), то же удар с передачи.

## **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 и 3,4,2 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), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

### **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») своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником – 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» с применением групповых действий для данного года обучения. Расстановка при приеме подачи.

## **Раздел 7. Контрольные и календарные игры.**

**Тема занятий 7.1. Соревнования школьные и районные.** Участие в соревнованиях. Судейство во время игры (ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии).

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

### **Тема занятий 8.1. Нормативы.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке.

- Контрольные испытания по технической подготовке.

Для НП-2 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всех видов. Для НП-3 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов. См. приложения 1,2.

#### **IV. 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, общефизической, 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. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предьявляя 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, так же специальную физическую подготовку. На занятие 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 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.

## **V. Педагогический и врачебный контроль.**

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985г. № 1672). 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 мероприятий.

#### *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-реабилитационных мероприятия. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

## **VI. Воспитательная работа.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной 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 учащих, 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);

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- 7) 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.

## **VII. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и 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:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

*1. 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.

*2. 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 наступит быстрее.

Путем побора 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.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с 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 и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

**5. 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.

**6. Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств- важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

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

1. осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура ит.п.);

3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. 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 команд 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.

## VIII. Восстановительные средства и мероприятия

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

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	задачи	Средства и мероприятия	Методические
1	2	3	4
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа.			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.



		закаливающего характера, сбалансированное питание	
--	--	---	--

*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.

## **IX. Инструкторская и судейская практика.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4 годы подготовки, на этапе начальной подготовки в каждом году обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы

учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

#### **НП-1;СОГ группы.**

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.

#### **НП-2; НП-3.**

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

### **Х. 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 учебно-тренировочных группах проводится 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 в приложении.

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

## **XI. Литература**

### **XI. Литература**

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 2005.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
5. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.