

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

**СОГЛАСОВАНА:**


НМС МБОУ «СОШ №1»

 Кондратьева И.В.  
от «02» 09 2019 г.



**УТВЕРЖДЕНА:**

Директор МБОУ СОШ №1

 Болтунова В.П.  
от «02» 09 2019 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Жёлтый мяч»

по волейболу на 2019 – 2022 учебный год

Количество часов в неделю: 1 час

Срок реализации программы: 3 года

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст: 13 – 16 лет

Составитель:

Струков Игорь Александрович

педагог дополнительного образования

г. Гусь- Хрустальный  
2019 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная рабочая программа имеет **спортивную направленность**. Программа по волейболу составлена на основании **комплексной программы** физического воспитания В.И.Ляха, М.Я.Виленского (Москва, Просвещение 2012 г.), имеет **базовый уровень**.

Срок реализации программы 3 года.

Возраст занимающихся 13 - 16 лет.

Данная программа имеет следующие **отличительные особенности**: дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

**Актуальность** программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель** - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации

активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

### **Задачи:**

а) обучающие задачи (предметные):

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные (метапредметные) задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи (личностные):

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 40 часов (1 час в неделю) в учебный год, 120 часов за 3 года.

Срок реализации рабочей программы 3 года. Минимальный возраст зачисления детей в группу 13 лет. Количество занятий в неделю один. Продолжительность занятия 1 час.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

### **Планируемые результаты.**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.
- выполнение нормативов юношеских разрядов.

## **Учебный план (на 40 недель учебно-тренировочных занятий в школе )**

<b>Этап обучения</b>	<b>Спортивно-оздоровительный</b>
Количество часов в неделю	1
<b>Количество часов в год</b>	<b>40</b>
<b>ИТОГО</b>	120

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности

## Учебно-тематический план программы.

### Первый год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	16	1	15
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	16	1	15
3.	Прием мяча снизу двумя руками.	16	1	15
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	16	1	15
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	16	2	14
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	16	2	14
7.	Двусторонняя игра	24	2	22
	<b>Итого</b>	120	10	110

### Второй год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	16	1	15
2.	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	16	1	15
3.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	16	1	15

4.	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров.	16	1	15
5.	Одиночное блокирование мяча	16	2	14
6.	Нападающий удар.	16	2	14
7	Учебная игра	24	2	22
	<b>Итого</b>	120	10	110

### Третий год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	16	1	15
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	16	1	15
3.	Групповое блокирование мяча	16	1	15
4.	Подача мяча через сетку сверху	16	1	15
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	16	1	15
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	16	2	15
7.	Учебно-тренировочная игра	24	3	20
	<b>Итого</b>	120	10	110

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1-3	Правила игры и соревнований. Техника передач.	3	
4-7	Техника верхних передач. Игра	5	
8-11	Техника нижних передач. Игра	4	
12-15	Групповые упражнения. Игра	4	
16-19	Упражнения в движении. Учебная игра	4	
20-23	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	5	
24-27	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	5	
28-31	Игровые взаимодействия. Учебная игра	6	
32-35	Групповые упражнения. Учебная игра.	4	
36-40	Одиночное блокирование. Учебная игра.	5	
41-45	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	7	
46-49	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	4	
50-52	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	4	
53-55	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	3	
56-59	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	6	
60-63	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	5	
64-67	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	5	
68-71	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	6	

72-74	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	4	
75-76	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
77-78	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	3	
79-81	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	5	
82-84	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	5	
85-87	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	5	
88-90	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	5	
91-92	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	5	
93-95	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	5	
96-97	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	
98-102	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	6	
103-104	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
105-106	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	
107-	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная	3	



108	игра.		
109- 110	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3	
111- 112	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	3	
113- 114	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	
115- 116	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	
117- 118	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1	
119- 120	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2	

### **Контрольные нормативы**

Контрольные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – свыше норматива.

### **Контрольные упражнения по ОФП и СФП**

Контрольные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки
- 3 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива

2 бала – норматив

3 бала – свыше норматива

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

### Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п / п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
					13	14	15	16			
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)				10,1	10,0	9,9	9,8			
2	Прыжок в длину с места (см)				150	170	190	200			
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				20	25	29	32			
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине				25	27	29	30			
5	Верхняя передача мяча у стенки				12	14	17	20			
6	Прием мяча снизу двумя руками.				5	6	7	8			
7	Верхняя прямая подача				5	6	7	8			
8	Бег 30м с высокого старта (сек)				5,2	5,1	5,0	4,9			
№ п/ п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
					13	14	15	16			

1	Бег челночный 5 по 6 м (с)				11,1	11,0	10,9	10,8			
2	Прыжок в длину с места (см)				130	140	150	160			
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				20	25	25	25			
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине				22	23	24	25			
5	Верхняя передача мяча у стенки				10	12	14	16			
6	Прием мяча снизу двумя руками.				3	4	4	5			
7	Верхняя прямая подача				3	4	4	5			
8	Бег 30м с высокого старта (сек)				6,0	5,9	5,8	5,7			

### Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30 м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 13 - 16 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

### **Контроль в учебной программе**

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель контроля</b>	<b>Методы и формы</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Отслеживание результатов</b>
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленность и обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

#### **Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

### **Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### **Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

### **Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

### **Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

### **Общая характеристика спортивной тренировки**

#### **Самоконтроль на тренировках**

#### **Установка на игру и разбор**

#### **Интегральная подготовка**

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования, Окружные соревнования

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

**Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

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

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи,

гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Общая сила.** Ни одно физическое упражнение немислимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями,

необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
  - упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
  - упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами** являются:

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости,



прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

### 3. Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

## **Планируемые результаты:**

Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;

Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатики (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий

удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- **Техническая подготовка**

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

- Техника прямого нападающего удара на силу.

- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

- Техника нападающего удара с имитацией передачи.

- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

- Техника блокирования: одиночное, групповое.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т. д.).

- При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий. Тактическая подготовка игрока

- Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

- Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

- Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

- Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

-Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

Двусторонняя игра

### Этапы развития физических качеств у юных волейболистов

Девушки								Сила	Юноши							
Возраст									Возраст							
	13	14	15	16								13	14	15	16	
	+	+	+	+				Динамическая				+	+	+	+	
	+	+	+	+				Взрывная				+	+	+	+	
<b>Быстрота</b>																
	+	+	+	+				Быстрота реакции				+	+	+	+	
	+	+	+	+				Одиночного движения				+	+	+	+	
	+	+	+	+				Перемещения				+	+	+	+	
<b>Выносливость</b>																
	+	+	+	+				Аэробная				+	+	+	+	
	+	+						Скоростная						+	+	
	+	+						Прыжковая						+	+	
	+	+						Игровая						+	+	
<b>Ловкость</b>																
	+	+	+	+				Координация движения				+	+	+	+	
	+	+	+	+				Быстрота и точность действия				+	+	+	+	
	+	+	+	+				Распределения и переключение внимания				+	+	+	+	
		+	+	+				Устойчивость соматических вестибулярных реакций				+	+	+		

Гибкость															
	+	+	+	+				Подвижность в суставах рук, ног, плечевого пояса				+	+	+	+
	+	+	+	+				Гибкость позвоночного столба и крестцово- позвоночного сочленения				+	+	+	+

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
<b>Теоретическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>- просмотр фотографий, рисунков и таблиц,</li> <li>учебных видеофильмов</li> <li>- самостоятельное чтение специальной литературы;</li> <li>- практические занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение новых знаний;</li> <li>- объяснение;</li> <li>- работа с учебно-методической литературой;</li> <li>- работа по фотографиям;</li> <li>- работа по рисункам;</li> <li>- работа по таблицам;</li> <li>- практический показ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- специальная литература;</li> <li>- учебно-методическая литература;</li> <li>- журнал «Лыжные гонки»;</li> <li>- научно-популярная литература;</li> <li>- лыжное оборудование и инвентарь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в беседе;</li> <li>- краткий пересказ учебного материала;</li> <li>- семинары;</li> <li>- устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.</li> </ul>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочное занятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный;</li> <li>- практический;</li> <li>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- учебно-методическая литература.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контрольные нормативы по общей физической подготовке.</li> <li>- врачебный контроль.</li> </ul>

<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - лыжероллеры; - лыжные ботинки; - лыжные палки.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - лыжный инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- лыжный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- лыжный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

## Литература

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 2006.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 2008. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 2010. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для учителей. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
8. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 200 с.