

Принята:
на заседании педсовета
МБОУДО ДЮСШ
Целинского района
протокол № 7
от «22» мая 2015г.

Утверждаю:
Директор МБОУДО ДЮСШ
Целинского района



Бородин Е. А.

2015г.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу

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

Срок реализации: 8 лет

Авторы-разработчики:

1). Головинов Артём Геннадьевич тренер-преподаватель;

п. Целина
2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	стр. 3
Глава 1. Учебный план.....	стр. 6
1.1. Продолжительность этапов обучения	стр. 6
1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.....	стр. 6
1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса.....	стр. 9
1.4. Режимы тренировочной работы.....	стр. 10
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение.....	стр. 11
Глава 2. Методическая часть.....	стр. 14
2.1. Содержание и методы работы.....	стр. 14
2.2. Техника безопасности на тренировочных занятиях.....	стр. 15
2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	стр. 17
2.4. Программный материал для практических занятий.....	стр. 18
2.5. Комплексные занятия, решающие задачи физической, технической и тактической подготовки.....	стр. 44
2.6. Медико-биологический контроль.....	стр. 46
2.7. Воспитательная работа.....	стр. 48
2.8. Психологическая подготовка.....	стр. 49
2.9. Методическое и материально-техническое обеспечение программы.....	стр. 50
Глава 3. Система контроля и зачетные требования.....	стр. 51
3.1. Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность по виду спорта волейбол.....	стр. 51
3.2. Выполнение результатов предпрофессиональной программы.....	стр. 51
3.3. Виды контроля тренировочных занятий.....	стр. 52
3.4. Комплексы контрольных упражнений.....	стр. 56
Глава 4. Перечень информационного обеспечения.....	стр. 60

Пояснительная записка.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «волейбол» для МБОУ ДО ДЮСШ Целинского района Ростовской области разработана на основе Федеральных государственных требований и предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и к урокам обучения по этим программам (утверждены приказом минспорта РФ от 27 марта 2013 г. №147)

Данная программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;
- Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.
- Единство обучения, воспитания и развития;
- Практико-деятельностная основа образовательного процесса. Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Данная программа является принципиально новой образовательной программой обучения волейболу в рамках спортивной подготовки учащихся в ДЮСШ.

Ожидается, что с внедрением программы будет наблюдаться:

- соответствие деятельности школы принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личностей обучающихся;
- упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе многолетней подготовке юных волейболистов;
- уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;
- повышение качества обучения;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;
- повышение сохранности контингента учащихся;
- повышение сохранности тренерского состава школы и привлечения новых кадров;
- возрастание популярности занятий спортом и волейболом, в частности;
- улучшение показателей здоровья учащихся.

Обучение в группах ГНП носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения.

Возраст 9-12 лет.

В группах УТГ, сформированных из учащихся, прошедших подготовку в группах ГНП, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст зачисления в группы	Минимальная наполняемость групп. Чел.
Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спорт. специализации)	5	10	12

Цель программы. Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Задачи программы. Система организации физической подготовки в ДЮСШ направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Организация учебно-воспитательного процесса.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выделить три составные части системы подготовки волейболистов (подсистемы): подготовку волейболистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

Модель такой системы включает: блок целевых функций и модельных командно-индивидуальных характеристик юных волейболистов на весь период многолетней подготовки, блок функций обеспечения (сюда входят набор спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, профессиональный уровень педагогов и повышение их квалификации, материально-техническая оснащенность, организационные формы), блок непосредственной реализации целей, которые составляют тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена.

Подготовка волейболистов высших разрядов оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных резервов в плане модельных, характеристик и комплекса контрольных нормативов, средств и методов, объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и т. д. Показатели уровня подготовленности команд высших разрядов являются критерием оценки качества работы с резервами.

На массовую спортивную работу по волейболу спорт высших достижений оказывает огромное влияние в плане агитации и пропаганды волейбола и вовлечения в занятия широких масс.

Подготовка спортивных резервов, с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов, по уровню мастерства отвечающих модельным требованиям для волейболистов команд высших разрядов. Это главный критерий её эффективности. С другой стороны, она тесно связана с работой общеобразовательных школ, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Каждая из трех подсистем, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятельная система. В таком случае эта система своими задачами связана с общей системой подготовки волейболистов.

Для занятий волейболом в ДЮСШ принимаются дети по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет. Набранные группы сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по волейболу основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки.

Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики.

Глава 1. Учебный план.

1.1 Продолжительность этапов обучения

Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

Работа тренеров с воспитанниками организована в течение календарного года. Учебный план также рассчитан на календарный год, т.к. учебно-тренировочный процесс не прерывается с уходом тренера в очередной отпуск. В летний каникулярный период организовывается учебно-тренировочный сбор для воспитанников школы, на базе школы в лагере дневного пребывания.

Учебно-воспитательный процесс включает в себя обучение по программам двух образовательных ступеней: начальной подготовки и учебно-тренировочной (НП и УТ).

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Ниже приводятся примерные упражнения для технической подготовки юных волейболистов.

Передвижения

1. Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому) передвигаются двойным или приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).

2. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.

3. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5 (Рис.2). По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

4. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

5. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

6. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры. Предлагаем несколько из них.

«Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.

«Падающая палка». Занимающиеся строятся в круг диаметром 6—7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

«День и ночь». Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты: команды называются «вороны» и «воробьи»; играющие стоят не спиной друг к Другу, а боком, лицом, сидя.

Подачи

1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.
2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.
3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5—6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.
4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 - 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.
5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.
6. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

Подвижные игры

«Чей отскок дальше». Игра проводится в спортивном зале или в любом месте, где есть стенка. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч о стенку снизу (сверху) одной рукой. Фиксируется дальность отскока. Чей отскок дальше, тот победитель. Вариант: ограничить участок стенки, о которую производятся броски мяча.

«Кто дальше бросит». Участники делятся на 3—4 группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (хоккейный или теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м — первая, на расстоянии 12 — вторая и т. д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию — одно очко, за вторую — два очка и т. д. Вариант: броски выполняются через веревку, натянутую на определенной высоте (2—3 м); каждый делает по два броска (правой и левой рукой).

«Точная подача». Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате — цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку заранее обусловленным способом подачи. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. В том случае, когда мяч заденет сетку или игрок, подавая, переступит за линию подачи, очки не начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду-победительницу.

1.3.Соотношение объёмов тренировочного процесса

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	2830	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15

1.4. Режимы тренировочной работы

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Тренировочные режимы и наполняемость групп Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке

Группы начальной подготовки (ГНП)

Первый	9	15	6	312	Требования программы (приемные)
Второй	10	15	8	416	Требования программы (переводные)
Третий	11	15	8	416	Требования программы (выпускные)

Учебно-тренировочные группы (УТГ)

Первый	12	12	12	624	Требования программы (приемные)
Второй	13	12	12	624	Требования программы (переводные)
Третий	14	12	12	624	Требования программы (переводные)
Четвертый	15	12	12	624	Требования программы (переводные)
Пятый	16	12	22	624	Требования программы (выпускные)

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и пост пубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и 10 созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.). Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем. Пост пубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронное - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными 11 рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых

способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет. На этапе начальной подготовки (НП) У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. На тренировочном этапе (Т) Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. 12 Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови

и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у 13 мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной Регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания. На этапе совершенствования спортивного мастерства Возраст начала этапа для девушек - 12-14 лет, для юношей -13-15 лет, продолжительность этапа - 3-5 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных

возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса 14 силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы». Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет. Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Глава 2. Методическая часть

2.1. Содержание и методика работы

Квалифицированно разработанная и образцово ведущаяся документация - необходимое условие успешной работы ДЮСШ.

Основные документы:

1. Годовой план работы, куда входят разделы: организационная, учебная, спортивно-массовая, воспитательная работа; медицинское обслуживание учащихся; работа с родителями и общеобразовательной школой.
2. Поурочная программа по волейболу, учебные планы, годовые графики поурочного изучения материала

на каждый год обучения и на каждую учебную группу, поурочные планы (конспекты занятий), план воспитательной работы.

3. Перечень требований и нормативов по видам подготовки на каждый год обучения (приемные, переводные, выпускные), графики проведения испытаний по ним. Протоколы соревнований и итоговые учебные документы по каждой группе, возрасту и полу.

4. Индивидуальные планы на каждого учащегося в летний период.

5. Расписание занятий.

6. Журналы учета работы в учебной группе.

7. Отчеты об участии в соревнованиях.

8. Летопись (история) отделения волейбола, книга спортивных достижений воспитанников ДЮСШ.

9. Программный материал по физической, морально-волевой подготовке и инструкторской и судейской практике (для всех годов обучения):

2.2. Техника безопасности на тренировочных занятиях

1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с

сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не

менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см². Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 г.

Требования безопасности во время занятий.

- 1 Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.
- 2 Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.
3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера).
4. Выполнять правила игры в волейбол.
5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя
- 8 Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

**Нормативный Этап начальной
этап подготовки**

**Тренировочный этап
(этап спортивной специализации)**

Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	12	12
Количество тренировок в неделю	3	4-5	4-5	5-6	5-6	5-7	5-7	5-7
Общее количество часов в год:	312	416	416	624	624	624	624	624
Общее количество тренировок в год:	156	208-260	208-260	260-312	260-312	260-364	260-364	260-364

	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	20	До 6
Начальной подготовки	Первый год	15	20	6
	Второй год	15	15	8
	Третий год	15	15	8
Учебно-тренировочный	Первый год	12	20	12
	Второй год	12	20	12
	Третий год	12	16	12
	Четвертый год	12	16	12
	Пятый год	12	16	12

2.4. Программный материал для практических занятий

Годовой учебный план, распределение программного материала и модельные учебные занятия

групп начальной подготовки ГНП-1.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы начальной подготовки (ГНП-1)					
Первый	9 -10	15	6	312	Требования программы (приемные)

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для I года обучения в группах начальной подготовки.

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
I. Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		8	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II. Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	86	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8	8	86
2.	Специальная физическая подготовка	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	45
3.	Тактическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
4.	Техническая подготовка	72	7	8	5	5	5	5	1 1	2	4	7	7	6	72
5.	Инструкторская и судейская практика	-													-
6.	Контроль и испытания	14	4	3						4	3				14
7.	Интегральная подготовка	26								5	5	5	5	6	26
8.	Соревнования	24			6	6	6	6							24
ИТОГО ЧАСОВ:		304	25	25	25	2 5	2 5	25 5	2 5	2 5	2 6	2 6	2 6	2 6	304
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	26	26	26	2 6	2 6	26 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	312

Отличительной особенностью группы ГНП первого года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

В связи с тем, что в группы ГНП-1 входят, чаще всего, дети младшего школьного возраста, занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

Распределение программного материала

Для программного материала, прежде всего технико-тактического содержания подготовки, определена последовательность изучения на весь учебный год. С учётом этой последовательности, сложности материала и положения методики обучения весь программный материал распределён по занятиям (для групп НП на 156 занятий, для УТГ – на 234 и 312 занятий соответственно). При этом выделены занятия, на которых материал изучается впервые, и те занятия, на которых материал повторяется и происходит совершенствование навыков.

Ниже приводится поурочное распределение программного материала. В графах «№ занятий, на которых начинается обучение» и «№ занятий, на которых начинается повторение» указаны номера занятий, на которых должно проводиться обучение (начало обучения, повторение и совершенствование).

Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
------------------------------------	--	--

Теоретическая подготовка:

- | | | |
|--|------------------|--|
| 1. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания | 1,3,5,7 | |
| 2. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | 16,19,134 | |
| 3. Строение и функции организма человека, влия-ние физических упражнений на организм. | 35,37,38 | |
| 4. Врачебный контроль и сам контроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. | 74,78,86,136,137 | |

<i>Физическая подготовка</i>	1-2, 4-10, 13-25, 29-34, 111-133, 135, 138-156	36-53, 56-73, 75-76, 78-107,
-------------------------------------	--	------------------------------

Техническая подготовка:

Действия без мяча:

- | | | |
|-------------------------------------|-----|----------------------------|
| 1. Стойки волейболиста. | 3,4 | 8, 15,18,21,24,55,67,79,85 |
| 2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. | 5,6 | 9,13, 24, 36 |
| 3. Перемещения приставными шагами: | 9 | 10, 13,14, 36,68,96 |

лицом, правым, левым
боком вперёд.

4. Остановка шагом.	9	10,13,36
5. Сочетание способов п размещений.	27	73
6. Сочетание способов перемещений и стоек.	37	73

Действия с мячом:

1. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.	10,21,22	13,17,20,25,28,36,39,57,6 0,63,95,98,115
2. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	20,34,35	21, 27,36,37,38,48,49,67,68,9 1,92,111,112
3. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.	11,14	12,15,16,19,20,24,28,42,5 2,64,76,81,97
4. Передача мяча с наброса партнёра.	15	16,18,20,23,25,42,52,64,7 6,81,97
5. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	16, 24	17, 18, 25,26, 3 ,38,40,56,65, 77, 78, 82,98,102
6. Передача мяча сверху в стену.	7	10,13,16,19,31,43,56, 59,62,94,97,114,116
7. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.	18	19, 22,24,28
8. Подбивание мяча снизу над собой.	21	22,35,44,54,68,94,101
9. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	18	19, 20, 21, 23,25
10. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	20	21,22,23,25,35,36,56,57
11. Подача через сетку с близкого расстояния.	21	22-25,78-107, 111-117

12. Чередование изученных технических приём в и их способов в различных сочетаниях.	27,41,55,57, 68,74,84,98,103,114, 118, 132,145,154	33,45,59,71,78,86,100,116 ,125,140,150
---	--	--

Тактическая подготовка

1. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	5,9	13,15,18,21, 3,45, 58, 79, 112
--	-----	--------------------------------

2. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	26	27,30,32,59
---	----	-------------

5. Выбор места при приёме подачи.	25	27,29,34,44,59,79,86
-----------------------------------	----	----------------------

7. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	40	42,86,106,109,110
--	----	-------------------

<i>Контрольные испытания</i>	2, 6,118	
-------------------------------------	----------	--

Модельное занятие

Занятие № 25 Комбинированное по физической и технической подготовке.

Задачи: Закрепление изученного материала по технике передач и подачи.

Инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 20 мин. Орг. вопросы – 1-2 мин.

1. ОРУ в движении:

ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; вращение прямыми руками в ходьбе вперёд, назад, одна вперёд – другая назад; махи прямыми ногами вверх вперёд; наклоны вперёд на каждый шаг; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.(5 мин)

2. Работа с набивными мячами в парах через сетку: броски над собой и партнёру и ловля двумя руками над головой; броски мяча через сетку двумя руками из-за головы, левой и правой рукой.(8 мин)

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. (7 мин)

Основная часть – 65 мин.

1. Повторение изученного материала по технике передач:

- 1) Выполнение передачи двумя руками сверху над собой (5 мин);
- 2) Выполнение передачи двумя руками сверху с наброса партнёра (10 мин);
- 3) Выполнение передачи снизу над собой (5 мин);
- 4) Выполнение передачи снизу с наброса партнёра (10 мин);

2. Повторение изученного материала по технике подачи:

- 1) Выполнение подброса мяча над собой слабой рукой на нужную высоту и расстояние для выполнения верхней прямой подачи (5 мин);

- 2) Выполнение верхней прямой подачи в стену с близкого расстояния от неё (10 мин);
- 3) Выполнение верхней прямой подачи через сетку с близкого расстояния от неё (10 мин);
3. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее подаст 10 подач через сетку. Поддачи выполняются командами поочередно и поочередно же внутри команды. (10 мин)

Заключительная часть – 5 мин. Упражнения на расслабление и гибкость.

Годовой учебный план, распределение программного материала и модельные учебные занятия групп начальной подготовки ГНП-2.

Год обучения	Минимальный возраст для зчисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по портивной одготовке
Группы начальной подготовки (ГНП-2)					
Второй	10-11	15	8	416	Требования программы (приемные)

Годовой план-график

распределения учебных часов по волейболу для 2 года обучения в группах начальной подготовки.

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	В его
I. Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
II. Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	105	10	10	10	10	10	10	10	7	8	10	7	10	105
2.	Специальная физическая подготовка	70	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	8	8	70
3.	Тактическая подготовка	66	6	6	6	4	5	4	5	4	5	5	8	8	66
4.	Техническая подготовка	64	3	5	8	8	6	6	6	4	3	8	3	4	64
5.	Инструкторская и судейская практика	-													-
6.	Контрольные испытания	14	4	3						4	3				14
7.	Интегральная подготовка	45					5	6	5	6	5	6	6	6	45
8.	Соревнования	40		5	5	5	5	5	5	5	5				40
ИТОГО ЧАСОВ:		416	34	35	34	35	34	34	34	34	34	36	36	36	416
ВСЕГО ЧАСОВ:		416	34	35	34	35	34	34	34	34	34	36	36	36	416

Работа с группой ГНП второго года обучения является следующим этапом в подготовке юных волейболистов. Основное внимание уделяется развитию быстроты, силы, ловкости и гибкости занимающихся, а также дальнейшему обучению технике перемещений и стоек, передач и подач

Распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
3	Строение функции организма человека, влияние физических упражнений на органы м.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	2,4, 6, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
	Физическая подготовка	1-2, 4-10, 13-2 , 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111,133, 135, 138-156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,3,9,40	15,24,36,44,65, 85,96,135,145,154
2	Сочетание сповов перемещений и стоек.	2,4,10,41,130, 142	2,4,10,16,37,45,66,86,96,136,146,155
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи	5,8,10,21,37,46	6,9,17,22,39,55,74,82, 100-106,134
2	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки.	22,24,50,78	23,25,54,8 ,112
3	Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность.	14,16	15,17, 31-34,42,50,67,74,120-123
4	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	20,21,23,4 ,5 1,76	22,24,25,52,53,78,79, 88,99,111
5	Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи	30,50,74,120	31,51,75,77,121,127, 137, 148,155
6	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	15 18,25	16,19,27-29,46,48,88,93
7	Подбивание мяча снизу над собой.	8,13	9,14,33,56,87,103,126
8	Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 32-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м)	35,38	37,40,44,48, 6,85
9	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	27,28 47,88,92	28,29,48,89,93,95,152

10	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	1,5	2,6,13,16,17
11	Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м).	9	10,14,20,54
12	Подача через сетку с близкого расстояния.	16,21	17,22,25,37,42-47,55,61,78,83,93,101,114,129,138,147,150
13	Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра	64,67,69,75	65,68,76,84,92,100,118,122,133,152
14	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	10,20,35,40,55,65,80,90,100,105,115,125,135, 140,150	
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	7,20,25,41	8,9,21,22,27,42,43
2	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	10,15,27	11,13,16,28,34,49,132
3	Приём мяча к сетке в зону 3.	17,21,29	18,22,31,46,67,81,112,113,144
4	Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неувешшего возвратиться в свою зону.	70	72,87,96
5	Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите	18,34,35	19,40,42,44,134,135,138
6	Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите.	24,34,35,60,61,86,87	25,35,37,65,92,93,141
7	Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	25,39,40	27,29,46,55,119,149
Контрольные испытания			2, 6,118

Модельное занятие

Занятие №101. Комбинированное по физической, технической и тактической подготовке.

Задачи: 1. Развитие скоростных качеств.

2. Выработка навыка чередования способов перемещений.

3. Обучение нападающему удару с места сильнейшей рукой с собственного подбрасывания через сетку.

4. Обучение групповым действиям игроков передней и задней линии в нападении.

Инвентарь: волейбольные и малые (резиновые, теннисные) мячи.

Подготовительная часть – 20 мин. Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м); челночный бег, но отрезок вначале

пробегаются лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д.; по принципу челночного бега передвижение приставными шагами.(5 мин)

2. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.(8 мин)
3. Выпрыгивания из приседа сериями по 5 раз. Семенящий бег на месте и в движении, с упором в стену двумя руками.(7 мин)

Основная часть – 65 мин.

4. Повторение изученного материала по выполнению нападающего удара с места:
- 1) Выполнение имитации нападающего удара с места (5 мин);
 - 2) Броски малых мячей в стену и через сетку(10 мин);
 - 3) Выполнение в стену удара по мячу, держа его на слабой руке перед собой вверх (5 мин);
 - 4) Выполнение нападающего удара с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подбрасывания (10 мин);
 5. Изучение групповых действий в нападении:
 - 1) Игровое упражнение в парах через сетку: игрок передней линии выполняет первую передачу к сетке другому игроку передней линии, который выполняет вторую передачу обратному первому игроку, атакующему через сетку (5 мин);
 - 2) Игровое упражнение в парах через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который, разворачиваясь, атакует через сетку (5 мин);
 - 3) Игровое упражнение в тройках через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который выполняет вторую передачу третьему игроку (также игроку передней линии), атакующему через сетку. То же, но атака в прыжке (20 мин);
 6. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее выполнит 10 нападающих ударов с собственного подбрасывания через сетку. Удары с места выполняются командами поочередно и поочередно же внутри команды. (5 мин)

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнения на расслабление и гибкость.

Годовой учебный план, распределение программного материала и модельные учебные занятия групп начальной подготовки ГНП-3.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы начальной подготовки (ГНП-3)					
Третий	11-12	15	8	416	Требования программы (приемные)

Годовой план-график
распределения учебных часов по волейболу для 3 года обучения в группы

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
I. Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
II. Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	105	10	10	10	10	10	10	10	7	8	10	7	10	105
2.	Специальная физическая подготовка	70	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	8	8	70
3.	Тактическая подготовка	66	6	6	6	4	5	4	5	4	5	5	8	8	66
4.	Техническая подготовка	64	3	5	8	8	6	6	6	4	3	8	3	4	64
5.	Инструкторская и судейская практика	-													-
6.	Контрольные испытания	14	4	3						4	3				14
7.	Интегральная подготовка	45					5	6	5	6	5	6	6	6	45
8.	Соревнования	40		5	5	5	5	5	5	5	5				40
ИТОГО ЧАСОВ:		416	34	35	3	35	3	3	3	3	3	3	3	3	416
ВСЕГО ЧАСОВ:		416	34	35	4	35	4	4	4	4	4	6	6	6	416

начальной подготовки

Обучение в группе ГНП-3 является заключительным этапом начальной подготовки. Работа ведётся в условиях закрепления полученных двигательных навыков, приучения к игровой обстановке и подготовки к выполнению приёмных нормативов в группы учебно-тренировочной подготовки.

Распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	2,4, 6, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 70, 88, 96, 105, 122, 146	
7	Моральный и волевой облик спортсмена	33 115, 156	

	Физическая подготовка	,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-109,111-121, 123-156	
	Техническая подготовка:		
	Действия без мяча:		
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,4,7	3,5,8,24,35,52,70 97, 103,119,134,140
2	Имитации разбег на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка	76,81,98,99	77-80,82-88,100-105,126,139,145,154
3	Сочетание способов перемещений и стоек.	4,7,10	5,8,11,35,52,70,97,119
4	Падения и перекаты после падений	52,53	53, 4-57,122,123
	Действия с мячом:		
1	Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3, 52-4 (расстояние до 4 м)	7,9,10,12	8,11,13-16,26,37,49,62,77,93, 101,120
2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.	30-34,48	35-38,49,66,84,99,102,125,137,151
3	Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной).	67-70	71-79,103,126,138,152
4	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх-вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра.	90-93	94-96,104,027,139,15
5	Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра.	24	25,50,86,109
6	Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. подача в левую и правую стороны площадки.	8,12	9-11 13-16,20-28,35-55,60-80, 100-112
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3.	15,77,79,105,133	16,78,80-83,106-110,134-136
8	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, брошенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон.	3,6-8,73,94-96	4,9-11,74-76,97-105
9	Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину.	3-55	56-58,120,154
10	Одиночное блокирование прямого нападающего	81,82	83-86,107-111,117,137

	удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке.		
11	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	9-22,25-36,51-5	72-76,99-108
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	10	11-14, 35,57,89,132
2	Выбор места для выполнения подачи.	12	13,89,141
3	Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	76,78	77-81,92,98,146-148
4	Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке.	24,8	25,44,81
5	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной.	69	70-73
6	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	11,33,49	12,34,50-53
7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче.	70-72	73-79
8	Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2).	16,36	17,37
9	Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2.	20	21-27
10	Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3.	41	42-48
11	Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).	82-84	85-89
12	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.	97	98
13	Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу)	49	50-52
14	Взаимодействие игроков зоны 1 с игроками зон 6 и 2; 5 с 6 и 4; 6 с 1,5 и 3; 2 и 4 с 3(при выходе для блокирования).	123-125	126-130
15	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	22	23,32-36
16	Расположение игроков при приёме подачи, когда	42	43-46,51-58

	вторую передачу выполняет игрок зоны 2.		
17	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии.	52-55	56-59,82-83

Модельное занятие

Занятие №36. Однонаправленное по физической подготовке.

Задачи: 1. Развитие гибкости.

2. Развитие прыгучести.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Инвентарь: гимнастические скамейки и стенки, скакалки, прыжковые тумбы.

Подготовительная часть – 20 мин. Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, ходьба ускоренная (спортивная). (1-2 мин);

2. Бег (3 мин);

3. Бег, по свистку – остановка, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – перемещение спиной вперёд. (2 мин);

4. Перестроение в круг. Наклоны туловища влево и вправо, вниз вперёд и назад по 10-12 раз (3 мин);

5. Повороты туловища влево и вправо, с протягиванием рук в сторону поворота (2 мин);

6. Упор лёжа с согнутой в колене одной ногой, чередуя сгибание ног. (2 мин);

7. Из положения сидя по-турецки подняться в положение стоя без помощи рук 10-12 раз (3 мин);

8. Стойка на лопатках, «мостик», «звёздочка» (3 мин).

Основная часть – 65 мин.

1. Развитие гибкости:

Упражнения выполняются у гимнастической стенки.

1) из виса стоя спиной к стенке – прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника 10-15 раз;

2) стоя на расстоянии вытянутых рук от стенки, держась за перекладину на уровне груди, сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые, размашистые покачивания туловищем вниз-вверх 15-20 раз;

3) в висе на верхней рейке разведение ног 10-15 раз;

4) в висе размахивания в стороны сомкнутыми ногами 15-20 раз;

5) стоя боком к стенке, положить голень на перекладину примерно на уровне таза – пружинистые наклоны вперёд 15-20 раз;

6) Эстафета «бег каракатиц».

2. Развитие прыгучести:

1) приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх;

2) из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться);

3) прыжки на одной и на обеих ногах на месте;

4) эстафета прыжками поочередно на левой и правой ноге.

3. Развитие прыжковой выносливости:

1) прыжки на месте со скакалкой одновременно на двух ногах 50 раз;

2) прыжки на месте со скакалкой попеременно на правой и левой ноге по 20 раз;

3) эстафета прыжками через скакалку;

- 4) прыжки через гимнастическую скамейку, продвигаясь вдоль неё 30 раз;
 5) прыжки на возвышение (тумба, стопка матов и пр.) 20 раз;
 6) прыжковая эстафета с препятствиями.

Заключительная часть – 5 мин. Упражнения на расслабление и гибкость.

Годовой учебный план, распределение программного материала и модельные учебные занятия учебно-тренировочных групп УТГ-1.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Учебно-тренировочные группы (УТГ-1)					
Первый	12-13	12	12	624	Требования программы (приёмные)

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	дек	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
I. Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		16	2	2	2	2	2	2	2	2					16
II. Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	88
2.	Специальная физическая подготовка	89	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	81
3.	Тактическая подготовка	68	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
4.	Техническая подготовка	119	19	8	7	9	7	9	6	4	7	1	1	2	119
												2	1	0	9
5.	Инструкторская и судейская практика	10			3		3		4						10
6.	Контрольные испытания	20	5							5	5				20
7.	Интегральная подготовка	68	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
8.	Соревнования	102		10	1	10	1	1	1	1	1	1	1		102
				0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		2
9.	Восстановительные мероприятия	52	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	52
ИТОГО ЧАСОВ:		608	50	50	5	50	5	5	5	5	5	5	5	5	608
				0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	8
ВСЕ О ЧАСОВ:		624	52	52	5	52	5	5	5	5	5	5	5	5	624
					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4

Как видно из годового плана-графика, с началом занятий учащихся на ступени учебно-тренировочной подготовки наступает изменение объёма времени на разные виды подготовки. На фоне снижения объёма времени на общую физическую подготовку наблюдается увеличение работы по специальной физической подготовке (что вполне логично, и соответствует концепции подготовки волейболистов). Также удваивается время, отведённое на тактическую и техническую подготовку юных спортсменов. Расширяется теоретическая часть.

На данном этапе обучения важным является объединение эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, тактико-технической) с целью реализации этого эффекта в условиях соревновательной деятельности, так как в этот период уже проводятся официальные соревнования по волейболу среди возрастных групп.

Распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
4	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
5	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 122, 146	
6	Общая и специальная физическая подготовка	1,5,70,88,96	
7	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 56,78,115, 156	
Физическая подготовка		1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121, 123-156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Прыжки на месте, у сетки и после перемещений	3,4	8,20,21,22
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков	33,34	37,42,49,51
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений.	26,41,49,51	63,65,67,85,115,121, 122,142
	Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки	8,14,29,43,45	16,20,68,95,106,116, 123
3	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач	37,42,43,48,59,60	64,74,89,91,93,101,107,111,115,117,121,124, 126,144,154
4	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	38,41,43,58,72	74,91,97,99,103,107, 11,115,122,128,130,132, 134,150
5	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку	3,4,33	36,46,52,103,106,109
6	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи	11,12,17,22,27,143, 146	31,39,41,47,52,53,62, 68,78,94,99,107,113, 122, 177
7	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке	17,21,27,142	31,39,48,53,59,60,64, 67,70,78,94,99,111,116,124,126,130,139,1

8	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	83,86,87,90	43, 145,151 94,102,110,122,128,135,148,150,156
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)	7	14,15
2	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу	40,47	54
3	Поддачи на игрока, слабо владеющего приёмом	116	129,131
4	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)	61	89,103,129,131
5	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)	104	150
6	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	107,116	142
7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	18	78,80,104,149
8	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	26,34	74,76,93,109
9	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	71,81	97,101,122,125,127
10	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	23	95
11	Выбор места при блокировании	86,87	90,98,106
12	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	101	146
13	Зонное блокирование основного направления	102	110
14	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач	30,42	81,83
15	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	125	117,134,142
16	Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов)	135	150
17	Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2	50,57	77,79,80,113,117,121,126
18	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	11,12,15,18,19,22,24,26,28,30,32,35,36,38,40,41,43,51,54,56,58,60,62,64,66,68,72,73,75-80,84,88,92,96,100,104,108,112,117,121,123-127,132,136,138,142,144,146,148,152,156	47-

Модельное занятие

Занятие № 110. Комбинированное по физической и технической подготовке.

Задачи: 1. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения навыками блокирования.

2. Совершенствование одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 30 мин. Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Во время ходьбы выполнение упражнений по сигналам: тренер подбрасывает вверх теннисный мяч – остановка и имитация нападающего удара, вверх волейбольный мяч – остановка, имитация блокирования, два мяча вверх – прыжок вверх с поворотом на 180° (2 мин).

2. Игра «Делай наоборот». Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга лицом к тренеру, который показывает гимнастические упражнения: движения руками, наклоны, повороты, приседания и т.п. Играющие должны делать упражнения в другую сторону (поднять вверх не правую руку, как делает преподаватель, а левую, наклонить туловище вперёд, а не назад и т.п.) Допустивший ошибку, делает шаг вперёд (10 мин).

3. Коллективные прыжки на одной ноге (левой, правой). Занимающиеся стоят в колонне по одному. Ладонь левой руки сзади стоящего игрока лежит на левом плече впереди стоящего. Правая нога согнута в колене и поддерживается за голеностопный сустав сзади стоящего игрока. По сигналу (хлопок, под счёт) вся колонна одновременно начинает продвигаться вперёд прыжками на левой ноге. После 10 прыжков смена ноги. (5 серий).

4. «Карусель» - все игроки перестраиваются в 3-4 шеренги и размыкаются на вытянутые руки. Тренер встаёт перед занимающимися и выполняет различные условные движения рукой. Если кисть поднятой вверх руки поворачивается вправо (или влево), игроки в прыжке имитируют блокирование, отклоняя кисти рук в ту же сторону. Если рука тренера опущена вниз и повернута влево (или вправо), игроки выполняют падение в ту же сторону (3 серии по 30 сек., отдых 30 сек). Выполнять в быстром темпе.

Основная часть – 100 мин.

1. Имитационное упражнение: игроки парами располагаются с двух сторон сетки. Нападающий игрок имитирует удар в различных направлениях, блокирующий – выбирает место и ставит блок, стараясь предугадать направление удара (10 мин).

2. Упражнения с мячами: 1) построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания. После 10-15 ударов игроки меняются ролями (10 мин); 2) построение то же. Игрок с мячом выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего – поставить блок или отскочить от сетки и принять мяч (10 мин).

3. Передающий игрок располагается в зоне 3, нападающие в зоне 4, блокирующий на противоположной стороне площадки, напротив нападающего старается «закрыть» блоком нападающий удар по ходу (20 мин).

4. Передающий игрок в зоне 3. Нападающие с мячами в зоне 2 выполняют удар по ходу. Блокирующий должен выбрать место и поставить блок (20 мин).

5. Учебная игра – 30 мин. Блокирующим внимательно следить за действиями нападающих и выполнять одиночное блокирование.

Заключительная часть – 5 мин.

Годовой учебный план, распределение программного материала и модельные учебные занятия групп УТГ-2.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Учебно-тренировочные группы (УТГ-2)					
Второй	13-14	12	12	624	Требования программы (переводные)

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для 2-го года обучения в учебно- тренировочных группах.

№ п/п	Содержание занятий	час	сентяб	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	Всего
I. Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		16	2		2			1				1			16
II. Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2.	Специальная физическая подготовка	89	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3.	Тактическая подготовка	68	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4.	Техническая подготовка	119	8	8	9	13	8	14	9	9	10	15	15	16	134
5.	Инструкторская и судейская практика	10			4		5		5						14
6.	Контрольные испытания	20	5	5					5	5					20
7.	Интегральная подготовка	68	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
8.	Соревнования	102	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
9.	Восстановительные мероприятия	52	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	52
ИТОГО ЧАСОВ:		608	59	58	59	58	59	59	60	59	60	60	60	61	608
ВСЕГО ЧАСОВ:		624	61	60	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	624

Второй год обучения по своим задачам и содержанию подготовки является логическим продолжением работы, проводимой в первый год. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальности подготовки учащихся, однако начинает проявляться специализированность подготовки в плане выявления игровых функций занимающихся.

Распределение программного материала

п/п	Содержание материала	поурочного	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:				
1	Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания		1,56	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена		16,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.		35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.		74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол		4, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
6	Физиологические основы спортивной тренировки		9, 12,122, 146	
7	Общая и специальная физическая подготовка		5,70,88,	
8	Моральный и волевой облик спортсмена		33, 78, 156	
9	Планирование спортивной тренировки		56,57,58,112,113	
10	Правила и организация проведения соревнований		22,48,49	
Физическая подготовка			1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121, 123-156	
Техническая подготовка:				
Действия без мяча:				
1	Прыжки, падения на месте и после перемещений	3,4		8,20,21,22
2	Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков	33,34		37,42,49,51
Действия с мячом:				
1	Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач	26,41,49,51		115,121,122,142
2	В прыжке через сетку с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача) из зоны нападения через сетку на заднюю линию	63,65		67,85
3	Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки	8,14,29,43,45		16,20,68,95,106,116, 123
4	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач	37,42,43,48,59,60		64,74,89,91,93,101,107,111,115,117,121,124, 126,144,154
5	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	38,41,43,58,72		74,91,97,99,103,107, 11,115,122,128,130,132, 134,150
6	Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку	3,4,33		36,46,52,103,106,109
7	Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи	11,12,17,22,27,143, 146		31,39,41,47,52,53,62, 68,78,94,99,107,113, 122, 177
8	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке	17,21,27,142		31,39,48,53,59,60,64, 67,70,78,94,99,111,116,124,126,130,139,143
9	Приём мяча снизу одной рукой с	145,151		156

	последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (мяч набрасывает партнёр)		
10	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	83,86,87,90	94,102,110,122,128,135,148,150
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)	7	14,15
2	Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу	40,47	54
3	Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом и вышедшего с замены	116	129,131
4	Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)	61	89
5	Вторая передача сильнейшему нападающему на линии	103	129,131
6	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)	104	150
7	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	107,116	142
8	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	18	78,80,104,149
9	Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)	26,34	74,76,93,109
10	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)	71,81	97,101,122,125,127
11	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	23	95
12	Выбор места при блокировании	86,87	90
13	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих	98	106
14	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	101	146
15	Зонное блокирование основного направления	102	110
16	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач, нападающих ударов,	30,42	81,83

	обманных действий		
17	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3	125	142
18	Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2	117	134
19	Игроков зон 65 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих и обманных ударов)	135	150

Модельное занятие

Занятие №37. Однонаправленное по обучению технике.

Задачи: Обучение прямому нападающему удару по ходу из зон 4 и 2.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть – 20 мин. Орг. вопросы– 1-2 мин.

1. Ходьба, бег (2-3 мин);
2. Во время ходьбы (по сигналу) остановка, поворот направо, сделать шаг левой ногой, приставить правую и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами; то же во время бега (2 мин);
3. Левая рука вверх, правая вниз, круговые вращения левой рукой вперёд, правой назад, смена направления вращения каждые 10 сек. (4 раза);
4. Руки в стороны, правую согнуть вверх, левую вниз, сомкнуть пальцы за спиной (10 раз);
5. И.п. – правая рука вверх, левая вниз. Шаг левой, наклон влево, левую руку отвести за спину. На каждый шаг смена рук, наклон в сторону впереди стоящей ноги (15 раз).
6. Упражнение в парах: занимающийся лежит на спине, ноги подняты вверх, сгибание и разгибание ног. Партнёр оказывает сопротивление, упираясь руками в стопы первого (15 раз – смена);
7. Броски набивного мяча через сетку в прыжке.

Основная часть – 110 мин.

1. Обучение прямому нападающему удару (по ходу, из зон 4 и 2):

1) имитация ударного движения сильнейшей и слабейшей рукой на месте и в прыжке (10 мин); 2) освоение удара кистью по мячу. Удар по волейбольному мячу кистями обеих рук, стоя на коленях, замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена (10 мин); 3) нападающий удар стоя на месте по мячу, закреплённому на резиновых амортизаторах (10 мин); 4) броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега обеими руками по очереди (12 мин); 5) нападающий удар кистью по мячу в стену стоя на месте и в прыжке обеими руками (12 мин); 6) то же в парах с передачи партнёра (14 мин); 7) нападающий удар через сетку из зоны 2, мяч набрасывает тренер из зоны 3 (16 мин); 8) нападающий удар из зоны 2 по ходу с передачи из зоны 3 (16 мин); 9) подвижная игра «Бомбардиры» с нападающим ударом правой и левой рукой. Игроки стоят по

кругу и выполняют верхние передачи мяча друг другу. Совершивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки время от времени ударом посылают мяч в сидящих. Отскочивший от игроков мяч (попавший хотя бы в одного из игроков) снова вводится в игру. Если же игрок не попал в сидящих, он сам занимает место рядом с ними. «Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч с воздуха в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идёт игрок, пробивший мяч партнёру в руки (15 мин); 10) учебная игра с заданием: выполнять нападающий удар только слабой рукой (25 мин). 11) учебная игра без задания: нападать можно обеими руками (20 мин).

Заключительная часть – 5 мин. 40

Годовой учебный план, распределение программного материала и модельные учебные занятия групп УТГ-3.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы начальной подготовки (СФП-3)					
Третий	14-15	12	12	624	

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах.

№ п/п	Содержание занятий	час	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	Всего
I. Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		16	2	2	2	2	2	2	2	1	1				16
II. Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
2.	Специальная физическая подготовка	89	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	4	89
3.	Тактическая подготовка	68	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	6	68
4.	Техническая подготовка	119	10	10	1	1	8	1	8	7	8	1	1	1	11
					3	3		1				3	7	8	9
5.	Инструкторская и судейская практика	10					5		5						10
6.	Контрольные испытания	20	5	5						5	5				20
7.	Интегральная подготовка	68	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	68
8.	Соревнования	102	11	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
9.	Восстановительные мероприятия	52	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	52
ИТОГО ЧАСОВ:		608	68	68	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	60
					8	8	8	4	8	8	8	6	0	0	8
ВСЕГО ЧАСОВ:		624	70	70	7	7	7	6	7	7	7	6	7	7	62
					0	0	0	6	0	0	0	6	0	0	4

Третий год обучения в учебно-тренировочных группах сохраняет задачи, поставленные во второй год обучения, и является заключительной частью подготовки к работе в группах УТГ-4,5.

Распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<i>Теоретическая подготовка:</i>			
1	Физ.культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,56	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой меди-цинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	4, 17, 28, 35, 57, 86, 112	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12,122, 146	
7	Общая и специальная физическая подготовка	5,70,88,	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 78, 156	
9	Планирование спортивной тренировки	56,57,58,112,113	
10	Правила и организация проведения соревнований	22,48,49	
	<i>Физическая подготовка</i>	2-5,7-19,21-24,26-29,31-41,47-49,51-101,104,108-132,134-136,139-141,144-147,149,150,152,154,156	
<i>Техническая подготовка:</i>			
Действия без мяча:			
1	Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падения-ми, имитацией приёмов игры в нападении и защите	3,5	9,14,15,29,31,111
Действия с мячом:			
1	Техника нападения. Сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара	141,151	156
2	Сверху двумя руками в прыжке: вперёд-вверх параллельно к сетке и через сетку на точность	86	92,99,111
3	Чередование способов передач мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, различные по	140,146	152

	высоте и расстоянию		
4	Поддачи мяча. Верхняя прямая на точность	12,18,19	23,29,31,52,57,61,64,66,76,93,110,116,121,151
5	Нападающие удары. Прямой по ходу из зон 4 и 2 с высоких и средних по высоте и длинных по расстоянию передач	41,43,47	53,58,71,81,94,103,149
6	С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 и с передачами за голову	126,131	124,129,134,139,143,149,154
7	При противодействии блокирующих блокирование стоя на подставке (пассивное)	37,38,43,49	54,55,59,60,71,81,91,104,140
8	С переводом влево, с поворотом туловища влево из зоны 3 с передачи из зоны 2	126,136	149,156
9	Имитация нападающего удара в разбеге и передача через сетку в прыжке	14	141,146,151
10	Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4	117,119,121	123,139
11	Техника защиты. Приём мяча сверху двумя руками в опорном положении с последующим падением: от поддачи, передачи в прыжке, нападающего удара с подставки, мяча, отскочившего от сетки	2,7	18,19,21,33,39,54,59,61,69,73,78,83,125,140,150
12	Приём мяча снизу двумя руками в опорном положении от поддачи, нападающего удара, передачи в прыжке, от сетки	4,14,15,17	22,26,28,32,39,50,54,59,61,69,73,78,83,116,126,143,145,147,150, 151
13	Чередование способов в приёме мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча	102,104	103,116,126,136
14	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающе-го удара по ходу в зонах 4,3,2	88,91	96,104,115,125,131,139,146,154
15	Групповое блокирование нападающего удара (вдвоём) по диагонали с высоких и средних передач из зон 4 и 2	114,117	125,138,149,153
16	Блокирование ударов с переводом вправо в зоны 4,3,2	112	125,138,150,154
Тактическая подготовка			
1	Тактика нападения Поддача между игроками "вразрез"	57	87,111
2	Имитация второй передачи и обман через сетку в прыжке	115	145
3	Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке параллельно сетке	135	149

4	Чередование способов нападающих ударов: прямой, с перево-дом, сильнейшей и слабейшей рукой	141	154
5	Первая передача в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача за голову в зону 2 и нападающий удар. То же, но передача за голову в зону 4, имитация в зоне 2	10,16,26,28	65,96,123
6	Первая передача в зону 2, вторая на удар в зоны 3 и 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар	8,21	31,123
7	Действия игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач	11,22,51	97
8	Игра в нападении со 2 передачи игрокам передней линии (зон 3 и 2) - вторые передачи за голову из зон 4 и 2 - имитация нападающего удара в зоне 3	67,71	127
9	Первая передача на удар, когда мяч послан противником без нападающего удара	81,94	101,117
10	Тактика защиты. Выбор места при приёме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны	13,24	110
11	При приёме мяча снизу от нападающих ударов, обманных передач через сетку (чередование), в прыжке и на страховке	104,118	149
12	Выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения	121	154
13	Выбор способа приёма различных способов подач в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны	136	138
14	Выбор способа перемещения и приёма мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий	128,132	133
15	Страховка блокирующего и нападающего игроком зоны 6	27,45	56,98
16	Страховка игроком зон 5 и 6 при системе игры "углом вперёд"	36,46	56,99
17	Выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападающего удара для блокирования вдвоём и своевременный прыжок	117	130,147

18	Расположение игроков при приёме подач различными способами, вторую передачу выполняет игрок зон 3,2 (чередование)	66,76	86,114	
19	Игра в защите, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующего в зоне нападения	96,112	129	
20	Переключение от защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии	119	123,134,146	
22	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	20,25,30,34,49,50,52-55,57-60,62,63,68,70,72,74,75,77,79,80,82,84,85,87,89,90,92,93,95,97,98,100,102,108,109,112,113,119,120,122,124,129,130,134,136,139,141,144,146,149,152,153,155		
Инструкторская и судейская практика		44-46,105-107		
Контрольные испытания		1,6,137,142		

Примерный план-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп 4 года обучения
по волейболу

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретические занятия	-	2	2	1	3	2	2	2	-	2	-	-	16
2	ОФП	4	3	3	10	5	9	5	6	7	9	5	12	78
3	СФП	8	8	7	8	5	10	8	3	7	10	5	12	91
4	Техническая	8	9	10	10	10	10	9	9	11	13	9	11	119
5	Тактическая	4	4	6	4	5	6	7	6	8	8	8	2	68
6	Интегральная. Контрольные игры	5	9	8	6	6	7	2	6	6	6	7	-	68
7	Соревнования	9	9	12	9	12	-	9	12	9	-	12	9	102
8	Приемные переводные и контрольные испытания	10	-	-	-	-	-	6	4	-	-	-	-	20
9	Инструкторская и судейская практика	-	4	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	10
10	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
	Итого:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Примерный план-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп 5 года обучения
по волейболу**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретические занятия	-	2	2	1	3	2	2	2	-	2	-	-	16
2	ОФП	4	3	3	8	5	9	5	3	7	9	5	12	73
3	СФП	8	8	7	10	5	10	8	6	7	10	5	12	96
4	Техническая	8	9	10	10	10	10	9	9	11	13	9	11	119
5	Тактическая	4	4	6	4	5	6	7	6	8	8	8	2	68
6	Интегральная. Контрольные игры	5	9	8	6	6	7	2	6	6	6	7	-	68
7	Соревнования	9	9	12	9	12	-	9	12	9	-	12	9	102
8	Приемные переводные и контрольные испытания	10	-	-	-	-	-	6	4	-	-	-	-	20
9	Инструкторская и судейская практика	-	4	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	10
10	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
	Итого:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

2.5. Комплексные занятия, решающие задачи физической, технической и тактической подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: 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 (с 12 лет).Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет).Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Прыжки, через планку с прямого разбега; в высоту с разбега, в длину с места.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока

Спортивные и подвижные игры Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др..
Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2,5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

- 1.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.

2. 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.

3. 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, «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, 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).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *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, к 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.

2. Групповые действия: взаимодействие 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.

3. 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).

Тактика защиты

1. 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.

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

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

2.6. Медико - биологический контроль

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется в начале учебного года. В случае удачного прохождения осмотра ученики получают допуск к дальнейшим занятиям.

Система профилактики-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств

общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; водные процедуры и т. д.

Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Основы применения восстановительных мероприятий входят в теоретический курс данной программы.

2.7. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа начальной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющую воспитательные функции.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена.

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

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

воспитание в процессе тренировочных занятий;

создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п),

сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастнo-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих вправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств.

Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению

время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях.

2.8. Психологическая подготовка

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и смелость мотогогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
 2. Личный пример тренера.
 3. Убеждение.
 4. Побуждение к деятельности.
 5. Поощрение.
 6. Наказание.
 7. Поручение.
 8. Обсуждение в коллективе.
 9. Приучение к условиям соревнований.
 10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
 11. Контрольные игры с «гандикапом».
 12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
 13. Соревновательный метод.
 14. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.
- Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях

2.9. Методическое и материально – техническое обеспечение программы

Важнейшие требования к занятиям дифференцированный подход к занимающимся

с учётом здоровья, физического развития , двигательной подготовленности,

формирования у детей навыков для самостоятельных занятий. В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении техники волейбола. Тренировка начинается с разминки. Упражнения, входящие в неё являются как бы гранью между обыденной жизнью и тренировочным процессом .Они помогают плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально – забыть все проблемы и отдаться тренировке. В учебных играх и соревнованиях по волейболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый волейболисту – его техническая , тактическая , физическая и волевая подготовка. Занятия по волейболу проходят не только в залах но и на открытых площадках. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма.

Глава 3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность по виду спорта волейбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные

3-значительное

2-среднее

1-незначительное

обозначения:

влияние;

влияние;

влияние.

3.2. Выполнение результатов предпрофессиональной программы

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

3.3. Виды контроля тренировочных занятий

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. В 4-м разделе программы представлены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке.

Для проведения контрольных испытаний выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Суммарный относительный объем общей физической подготовки в группах УТГ уже значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах УТГ объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12—14 лет и девушек 15—17 лет—до 2 кг, для юношей 15—17 лет — до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающими ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14—16 лет — 0,5—1 кг, для 16—17 лет—1—3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

В группах УТГ приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и календарные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке — упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.) По технической подготовке — некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке — изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

В основе деления занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий — индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знания по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10—15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики — добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче — более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годового цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи — обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель — добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед. Кроме того, теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях.

3.4. Комплексы контрольных упражнений

Контрольные испытания.

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для обучающихся в ДЮСШ. Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для трёхбалльной оценки, которая является минимальной (к примеру, для перевода учащегося на следующий год обучения). Это означает, что данный вид испытаний *не входит* в обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Юноши

№ п\п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно – тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Бег 30 м , с	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
2.	Бег 30 м (5 х 6), с	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», С	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
4.	Прыжок в длину с места, см.	185	200	208	216	230	240	248	255
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
6.	Метание набивного мяча 1 кг. из – за головы двумя руками, м : - сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0	11,0 17,5

Девушки

№ п\п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно – тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Бег 30 м , с	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
2.	Бег 30 м (5 х 6), с	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
4.	Прыжок в длину с места , см.	165	175	187	200	210	216	220	225
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног , см	34	38	44	46	50	52	55	60
6.	Метание набивного мяча 1 кг. из – за головы двумя руками, м : - сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2	7,9 15,5

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№/п	Тестовое задание	Результат	Балл
1	Бег 30 м (сек)	6,0	5
		6,3	4
		6,6	3
2	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы с двух рук (м) стоя	4 м	5
		3,5 м	4
		3 м	3
3	Прыжок в длину с места	160	5
		150	4
		140	3
4	Челночный бег 6 м.*5 раз	10,9	5
		11,2	4
		11,8	3
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног	45 см	5
		40 см	4
		35 см	3

Физическая подготовка

1. *Бег 30 м (6 х 5м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Бег 92 м (бег с изменением направления).* На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

5. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.* Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.* При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены.* Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.* См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. *Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.* Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

5. *Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.* Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. *Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.* Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. *Верхняя подача в пределы площадки.* Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Тактическая подготовка

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом.* Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.* В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.* Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

Глава 4. Перечень информационного обеспечения

Литература.

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культу-ры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболи-стов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;

15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985

Интернет ресурсы

1. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

2. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>

3. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>

4. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>

5. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html>

6. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>

7. <http://www.volley4all.net/technique.html>