

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

Принята на заседании  
педагогического совета от  
« 27 » мая 2021 г.  
Протокол №

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«волейбол»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (138 часов)

Возрастная категория: 7-8 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе: 31779

Автор-составитель:

Минаев С.С., зам. директора по УСР

Боталова И.Н., инструктор-методист

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»	
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка.....
	..... 3
1.2.	Цели и задачи.....
	5
1.3.	Содержание программы.....
	6
1.4.	Планируемые результаты.....
	27
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график.....
	29
2.2.	Условия реализации программы.....
	30
2.3.	Оценочные материалы.....
	31
2.4.	Методические материалы.....
	31
2.5.	Список литературы.....
	37

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
  - Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47-01-13-6067/20 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к использованию в организациях дополнительного образования, общеобразовательных организациях, а также в организациях всех видов и типов, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы».
  - Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий от 20.03.2020 №2822»;
- Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального

общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

- Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Устав МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» муниципального образования город-курорт г. Геленджик.

**Актуальность программы** Одной из приоритетных задач образования сегодня является сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни и ответственность за свое здоровье.

В решении этих задач, несомненно, важная роль отводится физической культуре и спорту. Место физической культуры и спорта в жизни общества во многом определяется той ролью, которую играют в общественном развитии физическое здоровье людей, их физическая дееспособность, соответствующие знания и умения, возможности развития личностных и профессиональных качеств. Физическая культура и спорт развивают физические, эстетические и нравственные качества личности, способствуют профилактике заболеваний, организации досуга. Активный отдых детей и подростков отвлекает их от употребления психоактивных и наркотических веществ.

Неслучайно основной целью деятельности нашей спортивной школы на протяжении нескольких лет является формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, создание условий для дальнейшего повышения спортивных результатов каждого учащегося.

Для современного социума характерно все большее понимание значимости физкультурно-спортивной деятельности как важного элемента культуры общества и личности. В связи с этим наблюдается повышение физкультурно-спортивной активности среди детей и подростков, все больше родителей начинают ценить роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья учащихся.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для детей и ориентирована на:*

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

В процессе обучения по общеразвивающей программе у учащихся должна формироваться компетенция самостоятельно осуществлять универсальные учебные действия.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 7 до 8 лет. Срок реализации программы один год.

Зачисление проводится на основании локальных актов ДЮСШ «Виктория».

Для занятий волейболом принимаются дети с 7 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявлений, и согласия их родителей, а также имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования общефизической и специальной подготовки учащихся, медицинского контроля. Недельная нагрузка составляет не более 3 часов в неделю. В расчёт берётся академический час равный 45 минутам. Учебно-тренировочный процесс продолжается в течении 46 недель, начиная с 1 сентября каждого года.

Набор в группы осуществляется также с 1 сентября, а при наличии вакантных мест зачисление учащихся может производиться в течение учебного года согласно условиям приёма.

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется один раз год: в условиях поликлиники по месту жительства. В случае удачного прохождения осмотра ученики получают допуск к дальнейшим занятиям волейболом.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую.

## **1.2. Цели и задачи.**

**Цель** программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами волейбола, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи** занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма учащихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий волейболом.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план спортивно-оздоровительной группы по волейболу

№ п/п	Содержание материала	Количество часов по программе		
		всего	в том числе	
			теория	практика
1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
	- физическая культура и спорт в России	1	1	
	- сведения о строении и функциях организма учащегося влияние физических упражнений на организм человека	4	4	
	- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	
	- правила игры в волейбол	2	2	
	- требования техники безопасности и предупреждения травматизма при проведении учебно-тренировочных	1	1	

	занятий волейболом			
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>
	- гимнастические упражнения	11		11
	- акробатические упражнения	11		11
	- легкоатлетические упражнения	12		12
	- спортивные и подвижные игры	12		12
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>13</b>		<b>13</b>
	- упражнения для развития прыгучести	2		2
	- упражнения для развития быстроты	2		2
	- упражнения с отягощениями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами	2		2
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	2		2
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	2		2
	- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов	2		2
	- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	1		1
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
<b>4.1</b>	<b>Техника нападения:</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
	- стойки и перемещения	3		3
	- передачи сверху и снизу	4		4
	- подачи	3		3
<b>4.2</b>	<b>Техника защиты:</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
	- перемещения и стойки	3		3
	- прием сверху двумя руками	4		4
	- прием снизу двумя руками	3		3
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
<b>5.1</b>	<b>Тактика нападения:</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
	- индивидуальные действия	3		3
	- групповые действия	3		3
	- командные действия	4		4
<b>5.2</b>	<b>Тактика защиты:</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
	- индивидуальные действия	4		4
	- групповые действия	3		3
	- командные действия	3		3
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>

7	Участие в соревнованиях	8		8
8	Контрольные испытания	4		4
<b>Всего часов:</b>		<b>138</b>	<b>10</b>	<b>128</b>

## Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями учебно-тренировочных занятий, влиянием физических упражнений на организм.

### Темы

**1. Физическая культура и спорт в России.** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

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

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

**4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

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

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

### **7. Правила поведения на занятиях. Меры безопасности**

Правила поведения на занятии. Предупреждение несчастных случаев и травм, случающихся при прыжках, приёмах мяча, при ударах, падениях. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.



Волейбол-популярная командная игра с мячом, знакомая многим со школы. Название произошло от английского **volley** — «залп» и **ball** — «мяч». Спорт распространен повсеместно, благодаря простым правилам и несложным требованиям к экипировке.

Площадка для игры делится сеткой на два равных квадрата. Каждая команда играет на своей территории. Цель игроков — чтобы мяч ударился об пол на зоне соперника. Все члены команды играют определенную роль и занимают одну из зон на корте. В процессе игры спортсмены меняют позиции.

Существует несколько разновидностей **вида спорта**: традиционный волейбол, пионербол, японский мини-волейбол, волейбол сидя для спортсменов с ограниченными возможностями, пляжный вариант и другие.

Основоположники игры в волейбол в Советском Союзе — учащиеся художественных ВУЗов. Они способствовали быстрому **развитию** спортивной дисциплины.

Дебютное волейбольное первенство СССР было организовано в Москве в 1925 году. С 1927 года чемпионат стал ежегодным. В нем принимали участие сборные всех союзных республик.

Волейболисты мужской сборной Советского Союза становились золотыми призерами на Олимпийских играх в 1964, 1968 и 1980 годах. Женская команда четырежды выигрывала Олимпиады.

Сегодня волейбольный спорт активно развивается в России. Игру называют «народной». В волейбол играют в школах, средних и высших учебных заведениях, во дворах. В стране появляется множество перспективных спортсменов, которые готовы защищать интересы своей родины на соревнованиях. Действуют секции для детей и взрослых во всех регионах России. Национальная сборная регулярно принимает участие в Олимпийских играх и мировых первенствах.

*Что необходимо для игры в волейбол*

Для **спортивной игры в волейбол** нужен мяч, сетка, форма игрока, кроссовки, наколенники.

- **Мяч.** Игра ведется мячом сферической формы. По стандарту диаметр мяча составляет 65-67 см, вес — 260-280 г. Он может быть изготовлен из натуральной или искусственной кожи.

- **Сетка.** Для деления поля используются сетки из полипропилена и других синтетических материалов. Чем толще нити, тем более прочной и качественной считается сеть. Она должна выдерживать сильные удары мячом.

- **Форма учащегося.** И мальчики и девочки надевают для игры футболку или майку, шорты или спортивные трусы. Одежда должна быть изготовлена из прочного дышащего материала. Покрой — свободный, не стесняет движений.

- **Наколенники.** Защиту для колен используют учащиеся любого уровня подготовки. Наколенники защищают игрока от травмирования суставов во время падения. Экипировка для зального волейбола и для игры на уличных площадках различается.

- **Кроссовки.** Для игры подходит обувь с эластичной амортизирующей подошвой. Лучше всего выбирать кожаные кроссовки с мягкой вставкой в районе голеностопа. Обувь должна хорошо сидеть на ноге. Подошва имеет рисунок в форме зигзагов или полос, чтобы обувь не скользила на напольном покрытии.

Во время игры можно травмировать пальцы рук. Это может быть перелом, вывих или растяжение связок в результате сильного удара по мячу. Чтобы предотвратить травму, многие спортсмены тейпируют пальцы перед игрой — обматывают их тканевым пластырем. Для этого подойдет обычный лейкопластырь, который можно купить в любой аптеке.

*Сведения о строении и функциях организма учащегося, влияние физических упражнений на организм.*

Двигательная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом оказывают многостороннее влияние на организм, которое проявляется как на конкретном занятии и после его окончания (срочный эффект), так и в виде суммарного результата воздействий многочисленных тренировок (кумулятивный эффект).

Срочный эффект складывается из целого ряда изменений в работе органов и систем (возрастает частота пульса, дыхания, активизируются обменные процессы), степень выраженности которых зависит от сложности, продолжительности, интенсивности мышечной деятельности. Возникшие по ходу тренировки изменения сглаживаются в ближайший период восстановления.

Кумулятивный эффект характеризуется более значительными, широко выраженными, стойкими функциональными и структурными изменениями в организме. По ним различают тренированного человека от нетренированного.

У детей усиленно формируются кости и мышечная система. Мальчики растут в основном за счет увеличения длины ног. Укрепляются суставы. Межпозвоночные сочленения обладают большой эластичностью и подвижностью.

Окостенение скелета происходит неравномерно. К 10-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, в 12-13 лет – запястья. Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8 до 10 лет, а с 10-12 лет формирование их у девочек и мальчиков идет равномерно. К 7 годам формируются изгибы позвоночного столба, устанавливается шейная и грудная кривизна, а к 12 – поясничная. Позвоночный столб наиболее подвижен до 8-9-летнего возраста. Состав тела подвержен значительным изменениям в связи с интенсивностью роста организма и

энергетическими затратами. До 10 лет у девочек жировая складка уменьшается более отчетливо, чем у мальчиков, а после 10 лет отмечается интенсивное увеличение подкожного жира.

У детей младшего школьного возраста наблюдается значительное развитие лобных долей головного мозга. Заканчивается рост и структурное дифференцирование нервных клеток, но сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики.

Нервная система характеризуется большой возбудимостью, реактивностью и пластичностью, что способствует лучшему и более быстрому усвоению движений. Дети могут легко овладевать технически сложными формами движений благодаря хорошему закреплению двигательных условных рефлексов. Наряду с этим у них резко выражено запредельное торможение при действии монотонных движений. Поэтому следует чаще проводить переключение с одного вида мышечной деятельности на другой. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью. Головной мозг тоже хорошо получает кровообращение, что является необходимым условием его работоспособности, совершенствуется работа коры больших полушарий, что позволяет интенсивно развивать мышление, так как объем легких пока мал, дети дышат часто и поверхностно. Следует соблюдать гигиенические требования во всех помещениях где занимаются дети (в спортзалах, классах).

#### *Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль:*

Физическая подготовленность и функциональное состояние организма учащихся должны находиться в соответствии с требованиями, предъявляемыми волейболом, поэтому всем, желающим заниматься волейболом, нужно пройти врачебный контроль. Врач определяет состояние здоровья учащегося на основании клинических методов исследования и с учетом возрастных особенностей функций внутренних органов и систем.

Учащиеся волейболом проходят углубленное обследование у врача 1-2 раза в полугодие, а учебно-тренировочные занятия проводят 3 раза в неделю. Для того, чтобы узнать полезна или вредна для здоровья была тренировка существует самоконтроль.

Самоконтроль - это наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменениями в процессе занятий волейболом. Систематический самоконтроль помогает самостоятельно направлять ход занятий зависимости от влияния на организм физической нагрузки и различных воздействий окружающей среды. По данным самоконтроля тренеру-преподавателю легче определить нужное для учащегося направление в учебном процессе, а врачу - понять изменения в состоянии здоровья и своевременно принять меры, исключая появление перетренированности.

#### *Правила игры в волейбол*

Игра состоит из отдельных партий. Их количество — от трех до пяти в одном матче.

- Время партии не ограничено. Она завершается, когда одна команда набирает 25 очков. Максимальный счет в пятой партии — 15 очков.

- Очко засчитывается, если мяч ударяется об пол на стороне противника.

- Выигравшей в матче считается команда, получившая преимущество в трех партиях.

- Разрыв в счете для победы в партии должен быть не меньше двух очков. При счете 24:25 игра не завершается, пока преимущество не будет увеличено.

- Всего в команде 14 игроков, на поле находятся шестеро.

- В процессе игры спортсмены меняют позиции. Порядок перемещения игроков определяется тренером-преподавателем при первоначальной расстановке.

Партия в волейболе начинается с подачи мяча. Жребий определяет, какая команда получит право первой подачи. При переходе подачи от одной команды к другой, спортсмены перемещаются на следующую позицию по часовой стрелке. Мяч подают от задней линии. Чаще всего подачу принимают игроки первой линии, при необходимости это может сделать любой член команды.

С первой линии атакуют над сеткой, с дальних позиций — от трехметровой полосы. Для передачи мяча на территорию соперников игроки могут пасовать его друг другу, всего можно выполнить не более трех касаний. Запрещается ловить мяч, бросать или удерживать его в руках. Мяч может контактировать с любой частью тела спортсмена. Если два члена команды прикоснулись к мячу в один момент, то это считается как одно касание.

Указанные правила действуют для профессионального волейбола. Иногда в школах правила упрощают с учетом возраста игроков и отведенного на матч времени. Дети обычно играют три партии до 25 очков.

*Требования техники безопасности и предупреждение травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу:*

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий.

*Тренер обязан:*

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

*Основными причинами травматизма являются:*

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; многочисленность групп, в зале, на площадке; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности учащихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, *Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:* малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), Причиной травм может явиться плохое снаряжение учащихся (одежда, обувь, защитные приспособления). Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований.

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:* плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.* Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после

заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, учащимися.

*Профилактика спортивного травматизма* заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния учащихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование учащихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с учащимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Физическая подготовка волейболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Для групп, учащихся по общеразвивающей программе, упражнения, входящие в физическую подготовку, должны выполняться с

небольшой амплитудой, частотой повторений, количеством раз или серий выполнений, меньшей скоростью пробегания и длины дистанции.

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) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; толкание ядра весом 1 кг.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники 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.

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств учащихся волейболу и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при выполнении технико-тактических действий.

2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых при перемещениях, прыжках, приёме мяча и других действиях.

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Упражнения для развития прыгучести:* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 1 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные *броски набивного мяча* (1 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). *Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.



Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча:*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают учащемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:*

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании*

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места,

после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один учащийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## **Техническая подготовка**

*Стойки и перемещения:*

В волейболе бывают основная стойка (стопы ног параллельны друг другу, расстояние — на ширине плеч, вес тела распределён на обе ноги), устойчивая стойка (одна нога спереди, вторая сзади), неустойчивая стойка (стопы ног параллельны друг другу, как у основной, при этом вес тела приходится на переднюю часть стоп).

Также в волейболе выделяют 3 основные стойки в зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах:

-высокая,-средняя,-низкая

Каждая из перечисленных стоек выполняется практически одинаково, главное различие только в её высоте. Волейболист должен ставить стопы на ширине плеч (чуть шире), ноги полусогнуты в коленях, верхняя часть тела наклонена вперёд, а опора должна осуществляться на переднюю часть ног, то есть стоять практически на пальцах. Руки полусогнуты перед собой на уровне груди. Игрок должен быть максимально сконцентрирован на мяче, чтобы в нужный момент быстро совершить перемещение либо приём мяча.

Овладение навыками перемещений создает благоприятные предпосылки для успешного выполнения технических приемов с мячом. Перемещения входят как в технику нападения, так и в технику защиты. С перемещений начинается изучение игры. На перемещения необходимо постоянно обращать внимание в процессе совершенствования навыков технических приемов и тактических действий, так как они органически входят в игровые действия. Кроме того, для этого нужно систематически выделять время в подготовительной части занятий, а в основной, — когда того требуют задачи занятия.

В подготовительной части занятия особое внимание надо уделять сочетанию различных способов перемещения с движениями рук (самыми разнообразными). Это способствует развитию координационных возможностей и специальной ловкости.

На данном уровне обучение перемещениям большое внимание уделяют развитию быстроты в специфических для волейбола условиях.

Очень важно постоянно сочетать развитие качества быстроты с изучением способов перемещений.

По мере овладения отдельными способами перемещений и остановок юные волейболисты должны научиться сочетать их в игре в соответствии с конкретной обстановкой, применять тот способ, который наиболее выгоден в данной ситуации. Наконец, учащимся необходимо овладеть умением сочетать изученные способы перемещения и остановок с техническими приемами. В конечном счете они должны уметь быстро определить, какой технический прием в конкретной ситуации наиболее целесообразен, избрать самый подходящий способ перемещения и занять удобное исходное положение (так называемую стойку волейболиста) для выполнения приема с мячом.

*Подводящие упражнения:*

Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров (например, начерченных на полу линий), звуковых сигналов (например, ритм шагов с остановкой шагом, скачком). Чтобы не было «прыжков», т. е. большого вертикального качания туловища при передвижении приставными шагами боком (правым, левым) вперед, рекомендуется в нужном положении укрепить два ремня или резиновые амортизаторы одним конном за пояс, другим — за голеностопы и так выполнять перемещения.

Воспитанию умения сочетать перемещения с действиями с мячом способствуют подводящие упражнения в ловле и бросках набивных (баскетбольных) мячей во время перемещений различными способами и после остановки. Броски и ловлю мяча выполняют во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота, с последующим падением. Направление полета мяча при ловле вначале совпадает с направлением движения учащегося (навстречу), затем под острым углом, прямым (сбоку) и под острым, но вслед перемещающемуся. Скорость перемещения учащегося и полета мяча постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале 1—2 м, затем 3—6 м.

Упражнения выполняют в парах, во встречных положениях или когда один учащийся находится напротив группы игроков (три и больше человек), в тройках (треугольник).

*Упражнения в парах:* один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.

*Упражнения в тройке:* в линию — один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

*Обучение передаче двумя руками сверху:*

Данный прием является основным при организации нападающих действий. С него начинается овладение действиями с мячом. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания.

Техника передачи включает, во-первых, точный расчет движений игрока в соответствии с направлением и скоростью полета мяча, что важно для того, чтобы своевременно принять исходное положение, во-вторых, собственно передачи, т. е. воздействия рук на мяч. Это и следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему.

*Подводящие упражнения:*

1. Освоение положений рук и кистей при передаче: в исходном положении для передачи учащемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

2. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

3. В парах: один игрок подбрасывает мяч вверх и передачей сверху двумя руками посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча учащийся присел, принял стойку, согласованно выполнил все необходимые движения и правильно отбил мяч пальцами на уровне лица.

4. В парах: один учащийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч.

*Обучение отбиванию мяча через сетку кулаком и передачей в прыжке:*

Вначале новичкам трудно первой передачей точно направить мяч к сетке. Мяч часто опускается близко к сетке, на самую сетку. В результате вторую передачу выполнить нельзя и избежать проигрыша мяча можно, только отбив мяч кулаком. Отбивание мяча через сетку передачей в прыжке вначале заменяет нападающий удар, в дальнейшем этот прием служит основой для обманных передач после имитации нападающего удара. Отбивание мяча кулаком выполняют в положении лицом, боком и даже спиной к сетке. Отбивание мяча верхней передачей в прыжке осуществляют лицом к сетке. Используют такие упражнения: отбивание кулаком мяча, подвешенного у верхнего края сетки, выполняют вначале с места, затем с небольшого разбега; отбивание подвешенного мяча в прыжке передачей через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке (мяч набрасывает на сетку преподаватель); то же, но мяч отбивают через сетку передачей — тренер-преподаватель передачей посылает мяч к сетке. Учащиеся по очереди выходят к сетке и выполняют вторую передачу вдоль сетки или отбивают мяч кулаком, если передачу выполнить нельзя.

*Поддачи:*

Игра в волейбол начинается с подачи. Только имея право на подачу, команда может выиграть очко, а следовательно, возможность победить соперников, набрав необходимое количество очков.

Высокий уровень владения подачами может сразу принести команде очко (ошибка на приеме игроков противника). Прием мяча бывает настолько затруднен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия. А это облегчает подающей команде организацию защитных действий и, в свою очередь, создает предпосылки для результативных действий в нападении.

*Подводящие упражнения:*

1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча. 2. Подача мяча, установленного в держателе. При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно контингенту). 3. Подача теннисного (малого резинового) мяча. 4. Подача в стену, расстояние 6—9 м, высота

отметки на стене 2 м 20 см — 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. 5. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.

Подачам надо уделять внимание на каждом занятии. Если работа над ними не входит в задачи занятия, целесообразно в конце выделить время (5—10 мин.) для 10—20 подач.

В течение учебного процесса требования постепенно повышаются: от нижней подачи до сложных подач на силу (боковых и прямых верхних).

Нельзя форсировать события — сразу изучать верхнюю прямую подачу, но и нельзя сводить всю работу к изучению и совершенствованию одного способа — той же верхней прямой подачи.

Изучение подач обязательно сочетают с овладением приема мяча с подачи. По мере овладения более сложными способами подач, подач на силу, точность игроки осваивают и прием мяча от этих подач.

При обучении подачам особое внимание обращают на согласованность движений — удар по мячу должен произойти в нужной точке. При нижней прямой подаче надо следить, чтобы в момент удара игроки не отводили плечи назад (мяч полетит в потолок) и не поднимали находящуюся сзади ногу. При верхних подачах важно правильно подбросить мяч. При планирующих подачах время между отрывом подбрасывающей руки и ударом по мячу другой рукой небольшое по сравнению с другими подачами. Отрывистым движением мячу придают большую начальную скорость.

Если учащиеся в совершенстве владеют подачами мяча основными способами и уверенно действуют на приеме подачи — это надежная гарантия успешного выступления на соревнованиях.

#### *Обучение нападающим ударам:*

Нападающие удары — самое эффективное средство нападения. В нападающих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие от тренера высокого профессионального искусства при обучении им.

#### *Подводящие упражнения:*

1. Освоение разбега и прыжка толчком двумя ногами. Прыжок вверх толчком двумя ногами. Очень важно, чтобы взлет был вертикальным. То же после перемещений и остановки. То же с поворотом на 90, 180 и 360°. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один шаг, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров. 2. Освоение удара кистью по мячу. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена. Нападающий удар, стоя на месте, по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах. Серия ударов кистью по мячу у тренировочной стенки. 3. Соединение двух предыдущих упражнений: бросок теннисного мяча через сетку в

прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе. 4. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и удар по мячу над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.

*Обучение приему мяча сверху двумя руками:*

Прием во многом схож с верхней передачей, только кисти расположены на уровне лица или груди, более согнуты и пальцы напряжены. Поскольку основная задача при приеме — погасить скорость полета мяча, встречное движение незначительно, в локтевых суставах руки разгибаются меньше, чем при передаче.

*Обучение приему мяча снизу:*

Это основной прием арсенала защитных действий. Важно добиться, чтобы учащиеся не злоупотребляли приемом мяча снизу, т. е. не применяли его там, где можно принять мяч сверху.

Первоначально овладение техникой приема снизу большого труда для новичков не составляет. В случае, если появятся затруднения, надо прибегнуть к упражнениям с подвешенным мячом, а также набрасываемым партнером.

## **Тактическая подготовка**

*Тактическая подготовка* — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Тактическую подготовку нельзя сводить к обучению только к тактическим действиям. Основу успешных действий волейболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции и т. д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий учащихся индивидуально, в группах и команде в условиях единоборства с соперником, позволяющие наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе занятий.

Первый этап тактической подготовки направлен на развитие у учащихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Благоприятные возможности для развития этих ценных качеств в детском возрасте.



Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения учащихся техническим приемам. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Например, подача на точность: в правую, левую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину, три продольные зоны, отдельные зоны, между первой и второй зонами, к лицевой линии, к боковой в пятой зоне, чередование способов подач. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действия при подаче: подача на слабого игрока (на приеме), на игрока, вышедшего после замены, выходящего к сетке с задней линии и т. п. Без навыков высокой точности никакие установки и знание тактики не принесут успеха в игре.

Третий этап тактической подготовки — изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться (от одного движения к другому, от одного технического приема к другому, от выполнения технического приема нападения к выполнению технического приема защиты, тактических действий).

Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подготовительные к волейболу игры, подвижные игры и эстафеты.

Формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных играх, соревнованиях.

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

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

### **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимися на данном уровне обучения. Допускать юных волейболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного процесса обучения, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных волейболистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как преподавателя, так и юного игрока.

*Основное требование к соревновательной деятельности учащихся* – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности

должны быть выработаны самим учеником самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность учащихся следует оценивать по тому, как они готовы самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которых они раньше не попадали.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения игры, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на соревнованиях.

## **Контрольные требования**

Одним из важных вопросов в управлении учебным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов занятий контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Для тех, кто планирует дальнейшее обучение и переходить на следующий уровень обучения существуют нормативы, при выполнении которых учащиеся зачисляются в группы.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП и СФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, силы, скоростно-силовых качеств.

## **Нормативы общей физической и специально-физической подготовки**

### **для учащихся по волейболу в СОГ**

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
	Челночный бег 5×6 м (не более 12,0с)	Челночный бег 5×6 м (не более 12,5с)

Сила	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками (не менее 8 м)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками (не менее 6 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

### **Бег 30 м.**

Упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» учащиеся занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат учащихся фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

### **Прыжок в длину с места**

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук.

Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки.

### **Челночный бег 5х6 м**

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 6 м. По команде

«Марш» обучаемый должен пробежать 6 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще пять отрезков по 6 м.

### **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.**

Бросок выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча.

### **Прыжок вверх с места со взмахом руками**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Учащийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

## **Соотношение объемов**

### **учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах (%)**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>(%)</b>
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка	44
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	26
Тактическая подготовка	4

По общеразвивающей программе в младшем школьном возрасте основное внимание тренера-преподавателя должно быть нацелено на повышение уровня общей физической подготовки. Поэтому соотношение объемов строится с акцентом на ОФП.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

*Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:*

- овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;

- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

Учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;

## 12. Освоить технику подачи мяча снизу.

Дополнительная общеразвивающая программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов. Её можно также трактовать как развивающую «многие свойства личности понемногу», не выделяющая явно каких-либо приоритетов среди многообразия способностей. Однако нельзя забывать о том, что на этом этапе подготовки осуществляется отбор учащихся, желающих в дальнейшем заниматься волейболом.



## 2.2. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого учащегося.
- Индивидуальный подход к учащимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.
- Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

*Материально-техническое обеспечение* занятий включает спортивный зал, оборудованный татами (или мягким покрытием), наличие раздевалок, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием стартового модуля: гимнастические маты, мячи, и другое.

При дистанционном обучении: персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>), телефон с мессенджером WhatsApp и т.п.

- *Кадровое обеспечение.* Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

-допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.



## 2.3. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

*Критерии выставления оценки «зачтено»:*

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

*Критерии выставления оценки «не зачтено»:*

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## 2.4. Методические материалы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на оздоровительном этапе учебно-тренировочных занятий, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения учащихся технике игры в волейбол.

**Формирование универсальных учебных действий** в процессе физического воспитания детей является актуальной задачей. Тренеру-преподавателю необходимо знать и уметь создавать условия и применять методы в учебно-тренировочном процессе, при которых у учащихся будут формироваться данные умения. При этом очень важно описать условия, при которых это происходит.

#### ***Личностные универсальные учебные действия (ууд)***

Это развитие у ребёнка рефлексивной самооценки действий за счёт:

- *сравнения* им своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно конкретной самооценки, умение фиксировать свои изменения и понимать их, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого свою физкультурную деятельность;

- *предоставления* возможности осуществлять большое количество равнодостоинных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор тактических аспектов совершения действия, выбор объёма заданий, с обязательной аргументацией и т.д.)

- *создание* условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалёком прошлом (в технических действиях - конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движения; в контрольных упражнениях – анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.)

#### ***Познавательные***

Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели.

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания: мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы)

Выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.

Необходимо учить пониманию сути двигательного действия, учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик), находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.

### *Логические*

Анализ объектов с целью выделения признаков, обучение технике двигательного действия по частям; развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора); обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на страховке и т.д.)

Синтез (составление целого из частей) - увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры.

Учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач, сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты, сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.

### *Регулятивные*

Формирование регулятивных умений на занятиях по волейболу начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебном процессе.

### *Коммуникативные*

Общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности. Комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий. Способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ

упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств (таблица №1).

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

### ***Основные направления учебных занятий***

Общеразвивающая программа по волейболу необходима для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном уровне обучения существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

### ***Основные средства и методы***

Главное средство на занятиях по волейболу с учащимися – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений

силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение технике волейбола на этом в этом возрасте носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам приёма и передачи мяча, способам перемещений, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

При определении учебных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделять внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, лёгкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Необходимо также уделять внимание подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных волейболистов технике и тактике игры. Основным средством её (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения вначале обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями и другими отягощениями.

Дидактический процесс в волейболе базируется на овладении техникой и тактикой игровой деятельности, что является главной целью

оздоровительного этапа обучения и учете закономерностей соревновательной деятельности и их отражении в сознании учащихся.

Процесс обучения заключается в последовательном изучении, закреплении и совершенствовании элементов игровой состязательной деятельности.

I этап – первичное знакомство и изучение отдельных технических и тактических действий, используемых при игре в защите и нападении.

II этап – закрепление изученного материала для использования в игре.

III этап – совершенствование изученных ранее приемов.

Решение всех дидактических задач достигается использованием комплекса методов, средств и методических приемов (словесные, наглядные, практические). Реализация этих методов проходит в форме подвижных игр, подготовительных упражнений, игровых упражнений и игры.

Словесно-наглядный метод создает необходимую мотивацию и наглядно-образные представления, а также передает необходимые знания учащимся.

*При работе необходимо:*

1. Определить время упражнения, поставить конкретные цели для достижения;
2. Требовать использование тех приемов, которые намечены к изучению;
3. Постепенно повышать сложность;
4. Требовать соблюдения порядка выполнения задания;
5. Подчеркивать необходимость и следить за правильностью выполнения упражнений;
6. Рационально подбирать и чередовать упражнения разной направленности.

Для плотности учебно-тренировочного занятия мы используем волейбольные сетки, вдоль всей длины волейбольной площадки, которые устанавливаются за 2-3 минуты, и на которых идет обучение приемов мяча в парах одновременно все. Это дает возможность играть одновременно 4 командам.

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д., Клещёв Ю.Н. Подготовка юных волейболистов, М.-1967, изд. ФКиС.
2. Железняк Ю.Д., Фризен В.Э. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе, Тула-1973.
3. Клещёв Ю.Н. Волейбол, М.-1983.
4. «Специальная физическая подготовка юных волейболистов», под ред. Е.В. Фомина, М.-1994.
5. Чехов О. Основы волейбола, М., ФКиС-1979.
6. Ивойлов А.В. Волейбол, Минск-1974.
7. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист, М-1979.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.-М., 1978

9. Железняк Ю.Д. Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. М., 1982.
10. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Волейбол. Примерная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. М., 2005