

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
детей «Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ ДОД ДЮСШ
_____ О.Н.Барановская
«__» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА по волейболу

Автор - составитель: тренер -
преподаватель Барановская О.Н.

Утверждена на педагогическом совете
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ года

с. Сухобузимское

ВВЕДЕНИЕ

Данная программа составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений и спортивных секций рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения под редакцией СМ. Зверева, автор программы А.В. Долинская, М, 1986г., и программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, автор Ю.Д. Железняк, М, 1994г.

1. Пояснительная записка.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов в нашей стране и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки: воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи

Обучение в ДЮСШ и СДЮШОР рассчитано на 11 лет и осуществляется в период с 9 до 19 лет; в группах начальной подготовки - 3 года /9-11 лет/, в учебно-тренировочных группах - 5 лет /12-16 лет/, в группах спортивного совершенствования - 3 года /17-19 лет/.

Отличительная особенность программы состоит в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп.

Главная задача спортивной школы по волейболу заключается в подготовке физических крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально - активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных во-

лейболистов, которая предусматривает:

- содействию гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодёжных и юношеских команд России, регионов, команд высшей и первой лиги «А»;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов - преподавателей и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель спортивных школ по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки /по истечении каждого года/, вклад в подготовку молодёжных и юношеских сборных команд страны, республик, региона, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачёте учитываются в целом все результаты /более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других/.

2. Организационно - методические указания.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта - высших достижений /клубные команды класса «А», молодёжные и основные сборные страны/.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звёздной болезни» и т.п.

Специализированные занятия волейболом начинается в 9-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в ДЮСШ и СДЮШОР переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 20-22 года /девушки раньше, юноши позже/. Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей /выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса/ составляет 8-10 лет.

Многолетний период /«предварительной подготовки»/ предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное

обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально /физическая и техническая подготовка/ и коллективно /подвижные игры, мини - волейбол/. Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

Второй этап /«начальной спортивной специализации»/ посвящен базовой технико - тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики / без акцента на специализацию по игровым функциям/, воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-14 лет сочетается этот этап с 1-2-м годами обучения в учебно-тренировочных группах СДЮШОР.

Третий этап /«углубленной тренировки»/ направлен на специальную подготовку: технико - тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям /связующие, нападающие/. Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5 годами обучения в учебно - тренировочных группах СДЮШОР.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основным показателем - уровнем подготовленности. Поэтому спортсмены с учётом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап в более раннем возрасте.

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

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляет, прежде всего, количественно - качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - подготовка высококвалифицированных волейболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов; дифференцированный по годам обучения; физической

/общей и специальной/, технической, тактической интегральной, теоретической.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами /отделениями/ по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях в соревнования и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно - профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно - воспитательного процесса, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно - воспитательной работы школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках результаты всех сторон тренировки.

Необходимо соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы / общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила/. Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут от 8 до 10 и 14 лет; для развития анаэробно - гликолитических механизмов будет возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинфосфатно-го энергетического механизма будет возраст 16-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступает на год раньше.

Учебная работа в спортивной школе должна быть построена с учётом режима школьного дня и занятости спортсменов в школе, вузе и на производстве. В предэкзаменационные и экзаменационные периоды, учитывая успеваемость каждого спортсмена в общеобразовательной школе и в других учебных заведениях, тренер может уменьшить для отдельных из них количество занятий в неделю.

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. Так, на начальном этапе обучения / 9-11 лет/, когда эффективность средств волейбола ещё незначительна / малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре/, объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Задачи учебно-тренировочного процесса

1. Укрепление здоровья, содействие правильному, физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.
2. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения технической тактической игры.

3. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение высокого уровня командной подготовки.
5. воспитание моральных и волевых качеств.
6. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.
7. Достижение интеграции (комплексного проявления) всех качеств, навыков, умений и знаний, т.е. умения реализовать все приобретенное на занятиях в игровых навыках.
8. Предупреждение спортивных травм.

Процесс подготовки волейболистов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - совершенным овладением навыками игры в волейбол и достижением высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка:

1. укрепление здоровья;
2. увеличение объема двигательных навыков;
3. развитие основных двигательных качеств;
4. укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;
5. развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков;
6. развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Техническая подготовка:

1. овладение структурными звеньями приема;
2. сочетание звеньев приема;
3. объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;
4. прочное овладение основой приема;
5. усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники;
6. обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;
7. формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

Тактическая подготовка:

1. сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами;
2. сочетание (чередование, переключение) тактических приемов и их способов;
3. изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите;
4. изучение групповых тактических действий в нападении и защите;
5. изучение командных тактических действий в нападении и защите;
6. переключения в выполнении тактических действий - индивидуальных, групповых, командных - отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Интегральная подготовка:

1. установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;
2. изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам;
3. применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол;
4. система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре;
5. система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

Психологическая подготовка:

1. воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т.д.);
2. воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях, и т.д.).

Теоретическая подготовка:

1. вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля - посредством лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.;
2. умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

Этапы подготовки

Продолжить многолетней подготовки резервов имеет определенные границы это предельный возраст (9-11 лет), позволяющий успешно решать задачи специализированной подготовки, и возраст (12-18 лет), когда волейболистов включают в составы команд высших разрядов.

Существуют три этапа многолетней подготовки спортивных резерв, которые отвечают специфике игровых видов спорта.

Первый этап - этап отбора спортивной начальной подготовки. Его характеризует универсальность в постановке задач, выборе средств и методов применительно ко всем учащимся, т.е. исключается специализация по игровым функциям. Возраст 9-11 лет.

Задачи этапа:

1. Выявление способных детей и отбор для занятий в спортивном коллективе.
2. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к волейболу.
3. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками игры.
5. Обучение основам техники и тактики игры.
6. Приучение к игровой и соревновательной деятельности.

Содержание подготовки:

1. Отбор детей для занятий волейболом в спортивных коллективах на основе нормативных показателей.
2. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
3. Упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования жизненно важных двигательных навыков, подвижные игры, эстафеты, гандбол и баскетбол по упрощенным правилам («мини»).
4. Подготовительные упражнения для развития специальных качеств и способностей, облегчающих овладение техникой игры и тактическими действиями.
5. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению рациональной техникой игры и тактическими действиями.
6. Подготовительные к волейболу игры, мини-волейбол, учебные игры с заданиями, контрольные игры.
7. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
8. Соревнования по физической подготовке, технике игры, мини-волейболу (10-11 лет), волейболу (12-18 лет).
9. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной подготовленности).

Второй этап - этап специальной подготовки, дифференциации спортсменов по игровым функциям, универсальной подготовки с элементами специализации. Возраст 12-15 лет.

Задачи этапа:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
3. Прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры.
4. Определение игровой функции каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития основных двигательных качеств совершенствования навыков естественных движений, расширении двигательного опыта.
3. Занятия другими видами спорта (гандбол, легкая атлетика, акробатика и т.п.).
4. Упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении и совершенствовании технических приемов и тактических действий: упражнения с отягощениями, на специальных тренажерах.
5. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением, технических средств.

6. Интегральная подготовка, цель которой - научить спортсменов в соревновательной деятельности реализовать игровые навыки и повышать их надежность. Сюда входят упражнения, в которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовки, игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и последующим ее разбором.
7. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
8. Определение игровой функции каждого спортсмена (связующего, нападающего), индивидуализирование занятий с учетом этих функций, специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор соревнований.
9. Оценка уровня подготовленности волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной, теоретической подготовленности).

Третий этап - этап физического совершенствования, специализации на основе универсальной подготовки. Возраст 16-18 лет

Задачи этапа:

1. Повышение функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах высших разрядов.
2. Достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки.
3. Достижение высокого мастерства в выполнении игровой функции в команде на базе высокой универсальной подготовленности.
4. Достижение стабильности игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке).

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития основных двигательных качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки.
3. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышц, несущих основную нагрузку в игре.
4. Упражнения для развития специальных качеств и способностей до уровня, создающего предпосылки для совершенствования технико-тактического мастерства.
5. Индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом игровых функций спортсменов.
6. Интегральная подготовка в условиях более сложных по сравнению с соревновательной деятельностью.
7. Соревновательная подготовка (контрольные игры и участие в соревнованиях).
8. Теоретические занятия по специальной программе.
9. Оценка уровня мастерства волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности).

По содержанию подготовка на этом этапе схожа с подготовкой спортсменов в командах высших разрядов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно - тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура- составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

2. Краткий обзор развития волейбола.

Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Соревнования по волейболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик. Международные встречи российских волейболистов. Задачи волейбола в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

4. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена.

Гигиена волейболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование волейболиста.

Самоконтроль волейболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях волейболом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

5. Основы техники и тактики волейбола.

Техника- основа спортивного мастерства волейболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки.

Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

6. Основы и методика обучения и тренировки.

Основы учебно-тренировочной работы. Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с игроками. Периодизация тренировочного процесса, задачи и средства каждого периода. Схема и содержание урока для каждого периода.

7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Разбор и изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведения соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

8. Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям.

Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Устройство дренажа. Составление смеси для покровного слоя. Укладка смеси, поливка, укатка и разметка площадки.

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры: Баскетбол. Гандбол. Футбол.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах, коньках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание

каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д.
Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлится и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
 - броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
 - то же в парах;
 - имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
 - метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
 - совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
 - то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- 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, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГРУППЫ СОГ, НП -1

Техническая подготовка.

1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

II. Техника защиты.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка.

I. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с ИГРОКОМ зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

II. Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

4. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ).

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в официальных соревнованиях различного ранга, выполнение установок на игру. Разбор игр.
11. Участие в официальных соревнованиях, при этом ставя задачу повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учебных играх и установок в официальных встречах.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Средства и методы психологической подготовки

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение
6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием (в каждом виде подготовки).
7. Проведение совместных занятий менее подготовительных волейболистов с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей /ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д./. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и

спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

6. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:

- по ОФП- 2 вступительные и контрольные нормативы

- по технической подготовке:

- испытания на точность передачи через сетку: на противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч в зоне 4-размером 2 на 1, в зоне 1 и в зоне 6-размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

- испытания на точность подач - основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зона 4 5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м.

Каждый воспитанник исполняет 5 попыток.

- испытания на точность нападающего удара - нужно выполнить качественно, в техническом отношении тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

- испытание в "защите зоны"-находясь в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м воспитанник должен применить все изученные приемы защиты.

- по тактической подготовке:

-выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

- выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ю.Д.Железняк «Тактическая подготовка волейболистов», Смоленск, 1975

2. Ю.Д.Железняк «К мастерству в волейболе», М, 1978
3. Ю. Железняк «Волейбол в школе», 1989 г.
4. Ю. Железняк «Спортивные игры»
5. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
6. Кофман «Настольная книга учителя физической культуры», 1998 г.
7. Марков К.К. «Руководство тренера по волейболу» , 1999 г.
8. Никитушкин В.Г. «Методы отбора в игровые виды спорта», 1998 г.
9. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований.
10. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,