

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8 «ЮНОСТЬ»»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»  
Протокол № 6  
от «16» августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО  
«СШ № 8 «Юность»»  
В.Н. Лупоносов  
16 августа 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

*(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол»,  
утвержденного Приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 15.11.2022 №987)*

**Составитель программы:**  
инструктор-методист  
Рожкова Татьяна Александровна

Липецк, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|     |  |      |
|-----|--|------|
| 1.  | Пояснительная записка                      | с.3  |
| 2.  | Учебно-тренировочный план                  | с.5  |
| 3.  | Содержание программы                       | с.6  |
| 4.  | Методическое обеспечение программы         | с.11 |
| 5.  | Система контроля и диагностики результатов | с.12 |
| 6.  | Воспитательная работа                      | с.13 |
| 7.  | Психологическая подготовка                 | с.14 |
| 8.  | Восстановительные средства и мероприятия   | с.16 |
| 9.  | Инструкторская и судейская практика        | с.17 |
| 10. | Список литературы                          | с.17 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «Волейбол» муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 8 Юность»» (далее Учреждение) разработана на основе Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 987 от 11 ноября 2022 года, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71495 от 13 декабря 2022 года и Устава МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»).

В программе рассматривается организация учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

При определении условий и требований к учебно-тренировочному процессу в группах спортивно-оздоровительного этапа учитывались принципы системности, преемственности и вариативности.

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

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает учёт индивидуальных особенностей юного волейболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств, предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Форма работы в спортивно-оздоровительных группах охватывает всех желающих от 6 лет. Основная задача этого тренировочного этапа – укрепление здоровья, физическое развитие, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники такого вида спорта, как волейбол в процессе регулярных тренировочных занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость, режим тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивно-оздоровительная подготовка юных спортсменов предусматривает содействие гармоничному физическому развитию,

всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы обусловлена вовлечением в спортивно-игровую деятельность детей и подростков, ведущих в современных условиях зачастую малоподвижный образ жизни, развитием коммуникативных навыков и умения работать в команде. Также способствует формированию дисциплины, скорости реакции, логического, тактического и стратегического мышления, а также повышению самооценки в соревновательной практике при выполнении успешных командных и индивидуальных действий, победы в турнирах и матчевых встречах.

**Цель программы:** физическая подготовка и общее оздоровление организма обучающихся в процессе занятий и знакомство с основами игры «волейбол».

**Задачи программы:**

- общее физическое развитие, укрепление здоровья, формирование навыков, привычек и стремления к ведению здорового образа жизни;
- формирование навыков игры в волейбол, знакомство с основными правилами игры;
- совершенствование специальных физических качеств и индивидуальных способностей занимающихся;
- развитие логического, стратегического и тактического мышления;
- формирование навыков командной работы.

**Возраст занимающихся:** от 6 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим тренировок.**

**Численный состав, максимальный объем тренировочной нагрузки.**

**Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

| Срок реализации программы | Возраст занимающихся | Наполняемость группы | Количество тренировок в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|---------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 год                     | от 6 лет             | 14-18                | 3                              | 4,5                       | 234                    |

**Формы организации тренировочной работы:**

- групповые теоретические и практические занятия (в соответствии с расписанием);
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам и задания по самоподготовке;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр с последующим разбором матчевых встреч и турниров;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в соревнованиях, турнирах, матчевых встречах.

В летний (каникулярный период) обучающиеся могут осуществлять тренировочную деятельность в формате спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на базе учреждения. В этот период нагрузка распределяется таким образом, чтобы был выполнен общий объем годового тренировочного плана.

## **Ожидаемые результаты**

Обучающиеся должны знать:

- состояние и развитие волейбола в России и за рубежом;
- правила техники безопасности;
- основные правила и приёмы игры, расстановку игроков на площадке, способы приема и обработки мяча;
- правила проведения соревнований по волейболу;
- терминологию;
- звания и разряды;
- значение двигательной активности в укреплении здоровья и общей физической подготовке;
- основы ведения здорового образа жизни и правила личной гигиены;
- технику выполнения основных упражнений (гимнастических, легкоатлетических);

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары, постановку блока;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- владеть тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по волейболу;
- самостоятельно планировать режим дня, питания, самоподготовки;
- анализировать текущую игровую ситуацию и применять необходимые тактические и технические приемы, исходя из нее;
- осуществлять командное взаимодействие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Обучающиеся должны иметь навыки:

- владения техникой точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановки блока, различного вида приема и передачи мяча;
- применения индивидуальных действий в нападении и защите;
- самостоятельного принятия решения в зависимости от игровой ситуации на площадке.

## **Методы диагностики и оценки результатов**

- результативность участия в турнирах и соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке (промежуточная и итоговая аттестация) для последующего перевода в группы этапа начальной подготовки;
- участие в судействе матчевых встреч и школьных соревнований.

## **2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Рассчитан на 52 недели (3 тренировки по 1,5 ч, всего 4,5 ч в неделю)

Продолжительность 1 тренировочного часа – 45 минут

| Виды подготовки              | Количество часов |
|------------------------------|------------------|
| Теоретическая                | 7                |
| ОФП                          | 70               |
| СФП                          | 26               |
| Техническая                  | 52               |
| Тактическая, психологическая | 23               |
| Интегральная тренировка      | 40               |
| Соревновательная             | 11               |
| Контрольные испытания        | 5                |
| <b>Всего за год</b>          | <b>234</b>       |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом, ведению здорового образа жизни, разностороннему развитию и овладение основными принципами и техниками игры «волейбол», стимулирование интереса к учебно-тренировочным занятиям.

| № раздела                      | Тема  | Количество часов | Общее количество часов |
|--------------------------------|---|------------------|------------------------|
| 1. Теоретическая подготовка    | 1.1. Физическая культура и спорт в России       |                  | 7                      |
|                                | 1.2. Сведения о строении и функциях организма   |                  |                        |
|                                | 1.3. Влияние физических упражнений на организм  |                  |                        |
|                                | 1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль |                  |                        |
|                                | 1.5. Нагрузка и отдых                           |                  |                        |
|                                | 1.6. Спортивные соревнования                    |                  |                        |
|                                | 1.7. Основы техники и тактики волейбола         |                  |                        |
|                                | 1.8. Основы методики тренировок                 |                  |                        |
|                                | 1.9. Планирование и контроль                    |                  |                        |
|                                | 1.10. Оборудование и инвентарь                  |                  |                        |
| 2. Общая физическая подготовка | 2.1. Гимнастические упражнения                  |                  | 70                     |
|                                | 2.2. Сила                                       |                  |                        |
|                                | 2.3. Быстрота                                   |                  |                        |
|                                | 2.4. Гибкость                                   |                  |                        |
|                                | 2.5. Ловкость                                   |                  |                        |
| 3. Специальная                 | 3.1. Прыгучесть                                 |                  | 26                     |

|   |   |  |            |
|---|---|--|------------|
| физическая подготовка                       | 3.2. Быстрота движений  |  |            |
|   | 3.3. Упражнения (прием и передача мяча, нападающие удары, подачи, блокирование) |  |            |
| 4. Техническая подготовка                   | 4.1. Техника нападения  |  | 52         |
|   | 4.2. Техника защиты   |  |            |
| 5. Тактическая и психологическая подготовка | 5.1. Тактика нападения  |  | 23         |
|   | 5.2. Тактика защиты   |  |            |
| 6. Интегральная тренировка                  | 6.1. Командные игровые действия   |  | 40         |
|   | 6.2. Индивидуальные игровые действия  |  |            |
| 7. Соревновательная подготовка              | 7.1. Участие в соревнованиях  |  | 11         |
| 8. Контрольные испытания                    | 8.1. Нормативы  |  | 5          |
| Всего за год                                |   |  | <b>234</b> |

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Раздел дается в течение всего спортивного сезона и в любой части тренировки (подготовительной, основной, заключительной). Среднее время подачи теоретического материала – 5-7 минут.

### **1.1. Физическая культура и спорт в России**

История возникновения и развитие волейбола в России. Успехи российского волейбола.

### **1.2. Сведения о строении и функциях организма**

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

### **1.3. Влияние физических упражнений на организм**

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности организма к спортивным нагрузкам. Характеристика физкультурных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

### **1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятию видами спорта. Предупреждение травм во время тренировок и физкультурно-спортивных мероприятий. Доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

### **1.5. Нагрузка и отдых**

Отдых как компонент спортивной тренировки. Планирование тренировок и отдыха. Рациональное распределение нагрузки на организм.

### **1.6. Спортивные соревнования**

Организация, проведение, правила соревнований, особенности участия. Роль соревнований в спортивной подготовке обучающихся. Судейская практика. Календарь соревнований.

### **1.7. Основы техники и тактики волейбола**

Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

### **1.8. Основы методики тренировок**

Владение и последовательность обучения техническим приемам. Разучивание, формирование умений, совершенствование.

### **1.9. Планирование и контроль**

Текущее и перспективно планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодизация тренировки.

### **1.10. Оборудование и инвентарь**

Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки. Тренажеры и технические средства.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на формирование основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики волейбола. ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и частично в заключительную. Так гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

### **2.1. Гимнастические упражнения**

Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами (скакалка, мяч и др.). Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки и др.

### **2.2. Сила**

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу» и др.

### **2.3. Быстрота**

Повторный («челночный») бег на дистанцию от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и др.

### **2.4. Гибкость**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног и рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

### **2.5. Ловкость**



Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега, с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Дается как в основной, так и в заключительной части тренировки.

#### **3.1. Прыгучесть**

Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег с напрыгиванием по песку. Бег и прыжки по лестнице.

#### **3.2. Быстрота движений**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м, из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

#### **3.3. Упражнения для развития приема и передач мяча**

Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера-преподавателя. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

#### **Упражнения для выполнения нападающих ударов**

Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

#### **Упражнения при блокировании**

Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с качанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх с касанием ладонями подвешенного на сетке набивного мяча.

### **Раздел 4.**

#### **4.1. Техника нападения**

**Перемещения и стойки.** Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений.

**Передачи.** Передача мяча сверху двумя руками. Передача над собой на месте и после перемещений различными способами. Передача с набрасыванием партнера на месте и после перемещения. Передача в парах, в треугольнике (зоны

6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

**Отбивание мяча кулаком.** Отбивание через сетку, в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке, в прыжке, после перемещения.

**Подачи.** Подача нижняя прямая (боковая). Подача в стену с расстояния 6 и 9 м. Подача из-за лицевой линии в пределы площадки (правую и левую половины).

**Нападающие удары.** Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью по мячу. Удар стоя у стены. Удар по мячу на резиновых амортизаторах (стоя и в прыжке). Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу. Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером. Удар с передачи.

#### **4.2. Техника защиты**

**Перемещения и стойки.** То же, что в нападении с вниманием низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

**Прием сверху двумя руками.** Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Прием мяча после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). Прием нижней прямой подачи.

**Прием снизу двумя руками.** Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. Прием в парах с направлением мяча вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

**Блокирование.** Одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4. Блокирование кистями – стоя на подставке и в прыжке. Блокирование ударов по мячу в держателе (подвешенному на шнуре).

### **Раздел 5. Тактическая и психологическая подготовка**

#### **5.1. Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. Выбор места для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками 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 владеющим приемом мяча.

**Групповые действия.** Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче. Взаимодействие игроков зон 5, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

**Командные действия.** Система игры со второй передачи игроком передней линии. Прием подачи и первая передача в зону 3 (2). Вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **5.2. Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Выбор места при приеме подачи. Выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Выбор места при блокировании (выход в зону удара) и при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника

(сверху или снизу).

**Групповые действия.** Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи. Взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками 4 и 2. Взаимодействие игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

**Командные действия.** Расположение игроков при приеме подачи. Расстановка игроков при системе игры «углом вперед».

## **Раздел 6. Интегральная тренировка**

### **6.1. Командные игровые действия**

Выполнение технических приемов подряд. Выполнение подряд тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол». Игра в волейбол без подачи.

### **6.2. Индивидуальные игровые действия**

## **Раздел 7. Соревновательная подготовка**

### **7.1. Участие в соревнованиях**

Игры по правилам мини-волейбола и классического волейбола. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

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

### **8.1. Нормативы**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 5х6 м, бег 60 м, бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.

## **Раздел 9. Медико-восстановительные мероприятия**

### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Подготовка юных волейболистов осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса, направленного на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки: общефизической, специальной физической, технической, тактической, морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: дидактических и спортивных.

Дидактические методы включают в себя метод наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации спортивной подготовки при единстве требований, а также метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности (оптимального и сбалансированного развития физических качеств).

Спортивные методы объединяют в себе метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса, метод максимальной и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале тренировки. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются в процессе повторения, так же совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Тренировка включает обязательно общую и специальную физическую подготовку. В ходе тренировки также осуществляется комплексная работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебного-года. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе изучения технических приемов используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, что влияет на распределение тренировочного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год в спортивно-оздоровительных группах проводятся

контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности тренировок является участие в турнирах, контрольных играх и матчевых встречах. Матчевые встречи проводятся регулярно как среди обучающихся учреждения, так и с участием соперников из других спортивных школ, клубов, секций. Официальные турниры и соревнования проводятся в соответствии с региональным и всероссийским календарем спортивно-массовых мероприятий.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей, а также подтягивания из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнение на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающий ударах.

Большое значение также имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как занимающиеся применяют их в игре.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает комплексное взаимодействие нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной и соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (ежемесячно) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Воспитательная работа включает в себя несколько направлений:

- организационная работа (выбор старосты групп, соблюдение режима дня и др.);
- формирование основ активной социальной гражданской позиции (планирование бесед, творческих мероприятий, круглых столов, организация волонтерского движения, экологических мероприятий, субботников и др.);
- воспитание сознательного и ответственного отношения к обучению и учебно-тренировочному процессу (контроль успеваемости в общеобразовательной школе, активности общественной работы и посещаемости спортивной школы)
- нравственное воспитание (знакомство с основами спортивной этики,

комплекс антидопинговых мероприятий, посещение социальных центров для групп населения, находящихся в зоне риска, проведение мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий для трудных подростков, детей с ограниченными возможностями здоровья и др.);

- физическое воспитание (мероприятия, способствующие расширению знаний в области физической культуры и спорта, пропаганда здорового образа жизни и др.);

- работа с родителями (совместные спортивные и воспитательные мероприятия, родительские собрания, открытые тренировки и др.).

## **7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и целевую (к конкретному соревнованию, турниру).

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего периода обучения. В ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания (объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения);

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена* предполагает воспитание характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, мотивации к занятиям спортом и других индивидуальных качеств, способствующих формированию спортивного коллектива. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого направляется и корректируется тренером-преподавателем. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

*Развитие процессов восприятия* подразумевает совершенствование таких умений спортсменов, как умение пользоваться периферическим зрением, глазомер, точность восприятия движений. Точность глазомера и периферического зрения находятся в прямой зависимости от уровня тренированности. При проведении упражнений на развитие данного зрительного восприятия, важное значение приобретают уровень освещенности и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов быстрее наступает утомление. Путем подбора специальных упражнений в учебно-тренировочном процессе необходимо стремиться развивать у спортсменов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

*Развитие внимания* включает в себя успешность технических и тактических действий волейболистов, которая зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для

распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; разделение наиболее важных объектов и второстепенных.

*Развитие тактического мышления* невозможно без развития памяти, представления и воображения. У волейболистов очень важное значение имеет развитие таких качеств, как наблюдательность (умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке), сообразительность (умение оперативно и взвешенно оценивать складывающиеся игровые ситуации), инициативность (умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий).

*Развитие способности управлять эмоциями* является важной составляющей уровня активности и эффективности волейболистов как в процессе тренировки, так и в соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы каждый из них полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств* помогает обучающимся преодолевать возможные трудности, с которыми сталкивается каждый спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность.

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

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

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний их реализовывать.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена нестандартно мыслить и вносить в игру творчество, в то же время, не поддаваясь влиянию других людей и их действий. Воспитание дисциплинированности достигается в течение всего учебно-тренировочного процесса.

**Целевая (конкретная) психологическая подготовка** включает в себя решение следующих задач:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура, освещенность и т.д.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в текущий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных в предстоящей игре задач.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на психологическую мобилизацию команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными и образными, тон – уверенным и спокойным. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, особенно во время игры.

## **8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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

*Тренировочные средства восстановления* включают в себя:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления (полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха);

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и непосредственно тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических и тактических действий.

Тренировочные средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение.

*Медико-гигиенические средства* восстановления предусматривают сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* объединяют: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок на основании субъективных ощущений юных спортсменов и стандартизованных функциональных проб.



## 9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе преимущественно с воспитанниками старшего возраста. Такая деятельность осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельной работы. обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, спортивно-массовых мероприятий и матчевых встреч (в качестве судьи). Содержание тренировок на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности обучающихся, на основании материала для этапа спортивной подготовки, который включает в себя следующие разделы:

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Судейство во время товарищеских игр, матчевых встреч, в т.ч. ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судьи, судьи на линии.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
4. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
6. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
7. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
10. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
11. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.