




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Отдел образования администрации города Тореза
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛИЦЕЙ "СПЕКТР" ГОРОДА ТОРЕЗА"

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШПНМК классных руководителей Протокол №1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  Архипова И.В. (подпись) «25» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО  Директор  Бахметова Е.В. (подпись) Приказ № 208 от 25 августа 2023 г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЕЙБОЛ»
(ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

Составитель программы:

Полтавская Т.Н.,
руководитель кружка

Торез

2023 год

Пояснительная записка

Данная Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» разработана в соответствии с

- основными положениями Государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2021 г. № 120-НП;
- Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.08.2021 г. №709 «Об утверждении Методических рекомендаций по реализации основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования в 2021-2022 учебном году организациями, осуществляющими образовательную деятельность в Донецкой Народной Республике (в новой редакции)»;
- Образовательной программой дополнительного образования детей «Волейбол». (Приказ от 25 июня 2018 г. № 588)/автор Сергеева Е.И., - Донецк. 2018.

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивная направленность*.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашей Донецкой Народной Республики. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Большое внимание уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослых и детей в последнее время значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и

мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (приложение 1);
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения) и их сочетание в единое целое.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программа предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительные особенности данной программы

Зачисляются в группы начальной подготовки все желающие заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности юных волейболистов.
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
- формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
- привитие любви к систематическим занятиям спортом.
- достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Условия приема в секцию

Принимаются дети в возрасте 9-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

При условии выполнения разрядных норм (общая, специальная физическая и техническая подготовка) возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения.

Сроки реализации программы

Программа курса «Волейбол» рассчитана на два года. Первый год обучения (начальный этап) – 70 часов, второй год обучения (средний этап) -70 часов.

Основные тематические разделы программного материала по теоретической подготовке в волейболе приводятся по этапам подготовки:

этап начальной подготовки:

- строение тела и функции организма человека.
- основы физиологии спортивной тренировки.
- влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- правила игры в волейбол.
- места занятий, инвентарь, безопасность и профилактика травматизма.
- история возникновения и развития волейбола

средний этап(учебно-тренировочный):

- состояние развития волейбола.
- строение и функции организма человека.
- нагрузка и восстановление.
- правила, организация и проведение соревнований.
- основы техники и тактики игры.
- основы методики обучения игровым приемам.
- планирование и контроль тренировочного процесса.
- первая помощь при травмах и несчастных случаях.
- установка на игру и разбор игровых индивидуальных и командных действий.

Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе школы. Занятия проводятся в спортивном зале 1 раз в неделю по два часа. Занятие включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 9-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности Обучающиеся будут **знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

В качестве дополнительного критерия реализации программы подготовки Республиканский стандарт спортивной подготовки по волейболу предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, техническая и тактическая подготовленность, спортивный результат (интегральная подготовленность). В соответствии с Республиканским стандартом спортивной подготовки по волейболу устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по следующим разделам подготовки. Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки указаны в разделе «Методическое обеспечение».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика
---	------------------	-------	--------	----------

п/п				
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-
2.	Физическая подготовка	10	2	8
3.	Техническая подготовка.	10	2	8
4.	Тактическая подготовка	20	2	18
5.	Интегральная подготовка.	20	2	18
6.	Морально-волевая подготовка.	6	1	5
	<u>Итого:</u>	70	13	57

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	0	4	-
2.	Физическая подготовка	10	2	8
3.	Техническая подготовка.	10	2	8
4.	Тактическая подготовка	20	2	18
5.	Интегральная подготовка.	20	2	18
6.	Морально-волевая подготовка.	6	1	5
	<u>Итого:</u>	70	13	57

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

начальной подготовки 1-2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- физическая культура и спорт в современности; задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение; характеристика волейбола.

- сведения о строении и функциях организма человека; костная и мышечная система, связочный аппарат.

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

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль; понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении связок.

- правила игры в волейбол; состав команды; расстановка и переход игроков; костюмировка; начало игры и подача; счет и результат игры; права и обязанности игроков; состав команды, замена игроков; упрощенные правила игры; судейская терминология.

Раздел 2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

3.2. Техника защиты

Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;

- сочетание способов перемещений с остановками;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом. Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска;

- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование:

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом:

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач:

- 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 подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Прием подачи:

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперед».

Раздел 5. Интегральная подготовка.

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
 - чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)

- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Раздел 6. Морально-волевая подготовка.

- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)

- воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
- настрой на игру и методика руководства командой в игре.
- судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

Формы работы

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме бесед.

Методы обучения:

- игровой,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- контрольный,
- соревновательный.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в волейболе. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники волейбола. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в

значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Этап начальной подготовки

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабой общей физической подготовке, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего освоения игры в волейбол и проводится отбор для последующих занятий спортом. Однако на этапе начальной подготовки имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к волейболу. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих большое значение именно для волейбола.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки учащегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки - утверждение в выборе спортивной специализации, ознакомление и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в волейболе;
- обучение технике;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики и само страховки;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метания (л/а снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание надом).

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся на координацию, скорость, силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Составление годового плана распределения учебных часов – индивидуальный творческий процесс тренера. При его составлении учитывается специфика волейбола, периода и года обучения, спортивной специализации, состава учебной группы, климатических особенностей региона, количество и значимость соревнований данного периода и многое другое.

В примерной программе приводится пример составления годового плана распределения учебных часов на одном из этапов спортивной подготовки, с учетом республиканского стандарта спортивной подготовки по волейболу.

Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не

	менее 12,5 м)	менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в личной карте спортсмена. Спортсмен, зачисленный на какой-либо этап спортивной подготовки и выполняющий минимальные требования республиканского стандарта спортивной подготовки, в случае успешного осуществления подготовки не может быть отчислен по возрастному критерию до окончания текущего этапа спортивной подготовки.

Специальные требования

1. Все виды контроля подготовленности спортсменов должны осуществляться, исходя из имеющихся условий аппаратно-приборного оснащения организации, учреждения, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает функции контроля (оперативного, текущего, этапного), а также рабочее состояние приборов и оборудования.

2. Спортсмены, осуществляющие подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в секцию, учреждение обеспечивающее спортивную подготовку, а также обязательные медицинские осмотры (не реже 2-х раз в год).

Режим учебно-тренировочных занятий.

Режим учебно-тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, начиная с этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Материально-техническая база

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются наличие:

- игрового зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- оборудования и спортивного инвентаря,
- спортивная форма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол / Под ред. М. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 204 с.
2. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 197 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 178 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 156 с.
5. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. - М.: Физкультура и Спорт, 1972. - 202 с.
6. Железняк Ю.Д., Ивпойлов А.А. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 186 с.
7. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу // Физическая культура в школе. - 1996. - № 1. - С. 35-40
8. Спортивные игры /Под ред. П.А.Чумакова. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 407 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001 г.

10. С.К.Кириллов, М.И.Лис статья «Применение игр и игровых упражнений для овладения техникой игры в волейбол»

Приложение 1

Используемые сокращения

ОФП - общая физическая подготовка;

ЭКН - экзамены и контрольные нормативы по ОФП;

СФП - специальная физическая подготовка;

ЭКН - экзамены и контрольные нормативы по СФП;

ТехП - техническая подготовка;

ТакП - тактическая подготовка;

ТП - теоретическая подготовка;

ПсП- психологическая подготовка;

МВМ - медико-восстановительные мероприятия;

ИП - интегральная подготовка;

УС - участие в соревнованиях (количество игр);

ТСП - тренерская и судейская практика.