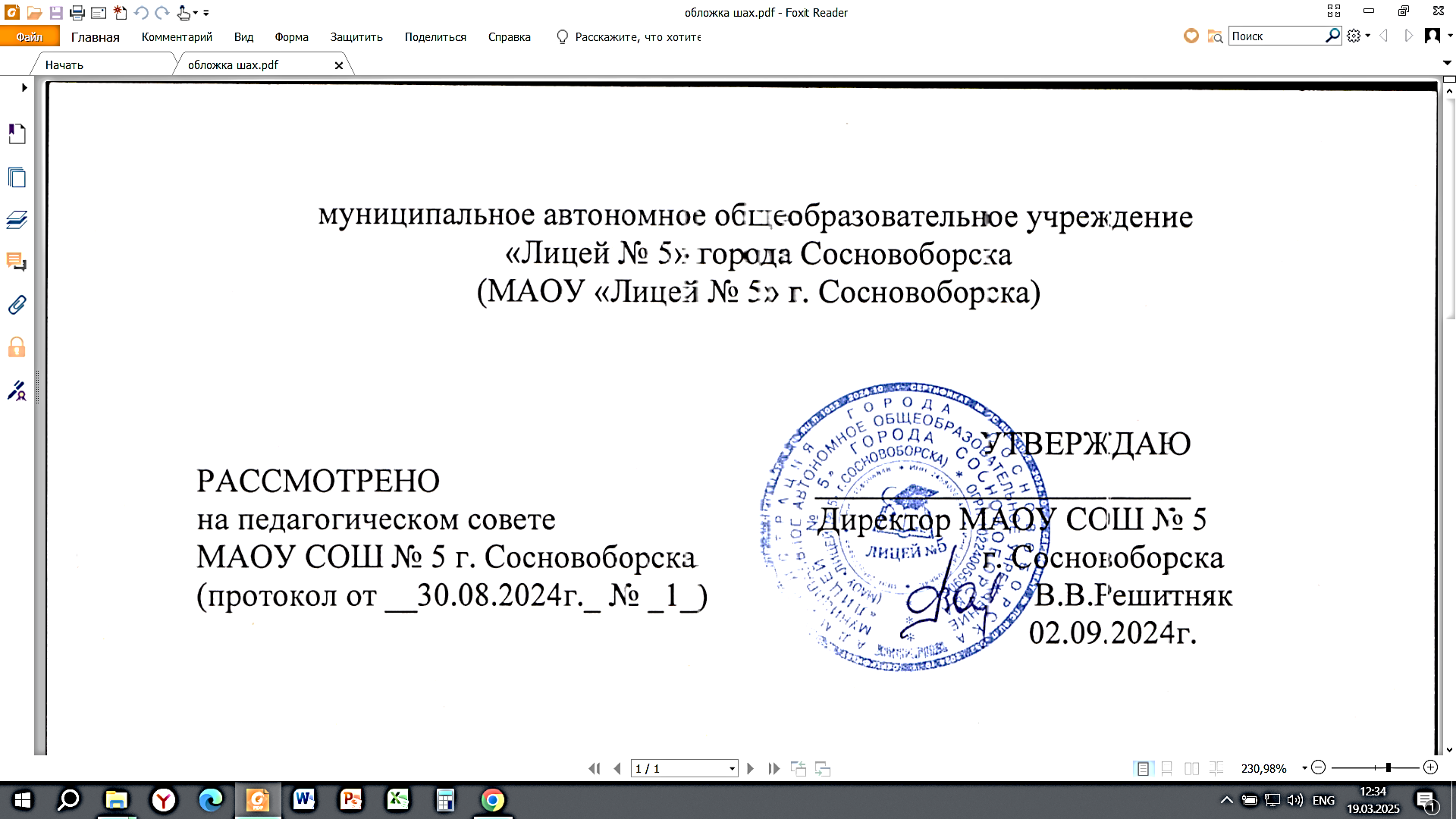
Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности

«Волейбол»

Возраст детей 10-17 лет

Разработал:

Филатов Сергей Константинович, учитель физической культуры, инструктор ФК



2

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура как значительная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры призвана способствовать достижению физического совершенства человека, повышать выносливость и сопротивляемость организма, противостоять неблагоприятным условиям жизни.

Цели и задачи программы определены исходя из приоритетов стратегии развития образования и физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: «Российское образование - 2020. Модель образования для экономики, основанной на знаниях», «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года». В частности, одной из важнейших целей школы, как образовательного учреждения является подготовка физически крепких, гармонично и всесторонне развитых учащихся, развитие нравственной, интеллектуальной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.

Учебная программа по волейболу составлена в соответствии с требованиями Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, дополнений к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту СК-02-10\3685 от 12.12.2006); а также в соответствии с федеральными целевыми программами «развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», «Российское образование - 2020»,

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

Настоящая программа предназначена для работы с учащимися разной подготовки, в программе обобщена многолетняя спортивная практика, учтен опыт работы с разными возрастными категориями.

Программа служит основным документом для содействия решению задач физического воспитания и развития учащихся учеников в возрасте 10 - 17 лет.

В программе представлены содержания работы в ФСК «Центр» при МАОУ СОШ №5 - группы «Спортивные игры. Волейбол»

Основные Задачи учебной программы:

* сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие правильному их физическому развитию;
* развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
* совершенное овладение спортивной техникой и тактикой;
* формирование у учеников двигательных навыков, спортивного мастерства;
* активизация, поддержание и восстановление физических сил и спортивной работоспособности;
* достижение интеграции всех качеств, навыков, знаний, умение реализовать в соревнованиях всё приобретённое в процессе спортивной подготовки;
* предупреждение спортивных травм, перенапряжений, проведение реабилитационно - профилактических и восстановительных мероприятий;
* формирования у учеников комплекса специальных знаний и навыков, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков;
* развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышения функциональных возможностей органов и систем организма.

Учебная программа состоит из теоретического и практического разделов. Перечень тем по теоретической подготовке представлен в учебно-тематическом плане. Срок обучения 3 года.

Программа реализуется на базе ФСК «Центр». Инструктор по ФК организует работу с учащимися круглогодично: 36 недель по 2 часа в неделю.

3

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебнотренировочные занятия, теоретические занятия, тестирование, участие в спортивных соревнованиях.

***УЧЕБНО-ТЕМА ТИЧЕСКИИ ПЛАН***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 год | 2год | 3год |
| 1. | Теоретическая подготовка  Безопасное поведение в спортивном зале. Правила игры | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Режим труда и отдыха волейболиста. Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом | 1 |  |  |

ИТОГО ЧАСОВ:

2 ЧАС 2 1 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Практические занятия |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 6 | 6 |
|  | 1 Общая физическая подготовка, её цели и задачи | 1 |  |  |
|  | 2 Общеразвивающие упражнения | 2 | 1 | 1 |
|  | 3 Упражнения на развитие быстроты. | 1 | 2 | 2 |
|  | 4 Упражнения на развитие силы. | 2 | 1 | 1 |
|  | 5 Упражнения на выносливость. | 2 | 1 | 1 |
|  | 6 Упражнения на скоростно-силовые возможности. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Специальная физическая подготовка(СФП) | 10 | 15 | 15 |
|  | 1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных | 2 | 3 | 3 |
|  | действий |  |  |  |
|  | 2. Упражнения для развития качеств, необходимых при | 2 | 3 | 3 |
|  | выполнении приёма и передач мяча |  |  |  |
|  | 3.Упражнения для развития качеств, необходимых при | 2 | 3 | 3 |
|  | выполнении подачи мяча |  |  |  |
|  | 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при | 2 | 3 | 3 |
|  | выполнении нападающих ударов |  |  |  |
|  | 5. Упражнения для развития качеств, необходимых при | 2 | 3 | 3 |
|  | блокировании |  |  |  |
| 3. | Техническая подготовка | 10 | 5 | 5 |
|  | 1 .Изучение игровых приемов волейбола | 2 |  |  |
|  | 2. Техника нападения | 4 | 3 | 2 |
|  | 3.Техника защиты | 4 | 2 | 3 |
| 4. | Тактическая подготовка | 20 | 25 | 25 |
|  | 1 Тактика нападения | 4 | 5 | 5 |
|  | 2. Индивидуальная | 4 | 5 | 5 |
|  | 3.Групповая | 4 | 5 | 5 |
|  | 4. Командная | 4 | 5 | 5 |
|  | 5.Тактика защиты. Индивидуальная. | 4 | 5 | 5 |
| 5. | Интегральная подготовка | 10 | 10 | 10 |
|  | 1.Переключение в выполнении технических приемов | 3 | 1 | 1 |
|  | 2.Переключение в тактических действиях | 3 | 1 | 1 |
|  | 3.Учебные игры | 4 | 8 | 8 |
| 4. | Участие в соревнованиях и тестирование | 10 | 10 | 10 |

4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ИТОГО ЧАСОВ: | 70 | 71 | 71 |
|  | ВСЕГО ЧАСОВ: | 72 | 72 | 72 |

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

***Теоретическая часть.***

Безопасное поведение в спортивном зале. Правила игры Режим труда и отдыха волейболиста. Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ *ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма ученика, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка ученика так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В общую физическую подготовку входят следующие общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силовых

способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения - направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся, могут выполняться без предметов и с предметами: с мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, с различными отягощениями и сопротивлениями.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднимание и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз - прогибания с различными положениям и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры.

**Упражнения для развития силовых способностей**

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажёров и различных факторов внешней среды

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2 Упражнения с нестрого дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

1. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью:метания, ударные действия и т. п.
2. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

5

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости).

**Упражнения для развития скоростных способностей**

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени - то есть скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения - это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Общеподготовительными упражнениями для развития скоростных

способностей

К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие скоростносиловых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные

упражнения.

Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

**Упражнения для развития общей выносливости**

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений и т. п.

**Упражнения для развития ловкости и координационных способностей**

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения,

6

содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специальноподготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

**Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах**

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости различают: активные, пассивные и статические.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе

Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

Увеличение амплитуды движения Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в волейболе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи СФП непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в волейбол.

Основными средствами специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются: специальные подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой - укрепление кистей рук. Увеличение их подвижности, развитие силы и быстроты сокращения мышц, и т.д., другие направлены на формирование тактических умений - развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться

7

периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), ловкость, специальная гибкость.

Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий**

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры - из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

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

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра или «мячемёта».

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу , и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча**

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплён на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперёд. То же одной рукой (правой и левой).То же, но амортизатор укреплён за нижнюю рейку , а занимающийся стоит у самой стенки. Движение

8

рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплён на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии - в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабейшей рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих УДаРов**

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку . Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 - 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячемётом. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании**

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180 градусов и отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки - лицом к ней, правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 11,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу.

«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки , выполняет остановки и броски над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и встать на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует

9

(заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют ученикам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка ученика органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной техники обеспечивается путём взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжённостью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие ученика на преодоление трудностей.

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)
4. Практическое выполнение приема - исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами
7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются
8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Последовательность обучения

1. обучение стойкам и перемещениям
2. обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте перед собой
3. то же, но вперед, за голову;
4. то же, но после перемещения - вперед, назад, в стороны;
5. обучение верхней, нижней, прямой подаче;
6. обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
7. то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
8. обучение приему подач;
9. обучение прямому нападающему удару;
10. то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
11. обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
12. обучение прямому нападающему удару;
13. обучение одиночному блокированию;
14. обучение одиночному блоку вместе нападающим ударом.

Перемещения.

Техника нападения

10

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости; сочетания с остановками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения; надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите. Передача мяча.

Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

Передача мяча после нападающего удара вперёд и назад через зону. Чередование откидок вперёд и назад.

Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

Передача мяча одной рукой сверху вперёд, назад.

Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки. Передача мяча двумя руками сверху лицом к сетке после имитации нападающего удара. Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи , в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

Передача мяча, сидя боком, лицом и спиной к сетке.

Передача мяча одной рукой вперёд и назад , после замаха для удара другой рукой.

Подача мяча.

Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

Верхняя прямая планирующая подача на точность.

Силовая подача.

Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного ученика.

Совершенное овладение основным способом подачи (для данного ученика) . Надёжное выполнение других способов подач.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

Нападающий удар по блоку за боковую линию.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой (для связующих). Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.

Нападающий удар одной рукой после замаха другой.

Прямой нападающий удар слабейшей рукой в зоне 2 и 3.

Высокая надёжность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

Нападающие удары против одиночного блока (удары выполняются в свободном направлении).

11

Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят, и перемещаются по площадке.

Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Перемещения и стойки.

Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами.

Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Приём мяча.

Выполнение приёма мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Стабильное качество выполнения приёма различных по способу выполнения подач.

Приём мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое)

Приём мяча после различных перемещений.

Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча. Стабильное (надёжное) выполнение приёма мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование.

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Тактическая подготовка - это умение ученика грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

1. изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших учеников;
2. моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
3. освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях. Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические

формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

S установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;

S в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;

S в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

1. в облегчённых условиях;
2. в усложнённых условиях;
3. в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Наибольший объём средств и методов тактической подготовки приходится на конец подготовительного и соревновательный периоды. На этапе непосредственной подготовки к главному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный

12

тактический замысел и план в условиях максимально приближенных к условиям предстоящего соревновании.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

выбор места и чередование способов подач : на силу и нацеленных, в дальние и ближние зоны.

выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча, вышедшего

после замены, в зону 1 при выходе связующего с задней линии из этой зоны.

чередование нападающих ударов на силу и точность.

имитация нападающего удара и откидка.

имитация передачи в прыжке и нападающий удар.

чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.

чередование передачи: после имитации удара.

чередование передачи и ударов с первой передачи.

нападающий удар через слабого блокирующего, по блоку, выше блока.

нападающий удар после остановки с места (с разрывом во времени).

выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров.

выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации. чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность. нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учётом ситуации. затруднение приёма подачи.

вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов. применение отвлекающих действий.

Групповые действия

тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).

тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии. взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии; с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.

взаимодействие игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающий ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).

взаимодействие игроков зон 1, 6, 5 , выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.

сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приёме подачи (первая передача), то же - (вторая передача). нападение с первой передачи, откидки.

тактические комбинации - сложные - с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.

варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии; через выходящего с задней линии; сочетание обеих систем; с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

13

индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.

выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», «углом вперёд», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

***ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА***

Интегральная подготовка объединяет все виды подготовки в необходимых пропорциях к условиям двигательной деятельности, в соревнованиях на высшем уровне. В систему интегральной подготовки включаются упражнения, направленные на:

1. Переключение в выполнении технических приемов: Нападающий удар - блокирование; блокирование - вторая передача; прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача; Учитываются качество и точность приема и передачи.

Переключение в тактических действиях: с целью выявления умения у ученика перестраивать действия в соответствии с требованиями; Учитываются правильность выполнения и техническое качество выполнения, количество ошибок и правильных действий.

1. Учебные игры

IV. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Система контрольных тестов помогает следить за развитием отдельных сторон подготовленности учеников, точнее определять объём тренировочной нагрузки по основным средствам подготовки, их тренирующие воздействия, т.е. оперативно управлять тренировочным процессом.

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | НП-1 | НП-2 | НП-31 |
| 1 | Длина тела (рост) | 150 | 155 | 160 |
| 2 | Бег 30 м . с | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| 3 | Бег 5 х 6 с. | 12,5 | 11,9 | 11,0 |
| 4 | Бег «Елочка» | 40,1 | 35,7 | 33,0 |
| 5 | Прыжки в длину | 150 | 155 | 162 |
| 6 | Метание т. мяча (м) | 15 | 17 | 20 |
| 7 | Метание набивного мяча | 3,2 | 3,7 | 4 |
| 8 | Передача из зоны 3 в з. 4 | 3 | 3 | 4 |
| 9 | Подача (верхняя, нижняя) | 3 | 3 | 4 |
| 10 | Прием подачи и передача | 3 | 3 | 4 |
| 11 | Чередование подач | 3 | 3 | 4 |

Прим. Для этапа спортивно оздоровительного содержание контрольных испытаний формируется на основе выполнения норм школьной программы по физической культуре. Основной критерий - повышение результата к концу учебного года

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

- спортивный зал с волейбольной площадкой 18 х 9 м, разделенной на 2 равные

половины 9 х 9 м. сеткой шириной 1 м., верхний край которой установлен на высоте :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| До 14 лет | До 16 лет | До 18 лет |
| 2,1 м | 2,2 м | 2,34 м |

- волейбольные мячи круглые с наружной оболочкой из мягкой кожи и окружностью 66 см, весом 270 г.

- спортивная форма игрока - майка (с номером игрока 1 - 12), трусы, кеды или кроссовки.

В каждой команде должно быть не менее 12 игроков. В соревнованиях игроки делятся на 4 возрастные группы:

• младшая - 10 - 12 лет;

14

средняя - 13 - 16 лет;

• старшая - 17 - 18 лет;

Литература

1. Волейбол. - М: Федерация волейбола России. - 2001. - №4.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол. - В кн..: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004. - С.3-95
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки учеников в олимпийском спорте. - Киев,1999.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
6. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
8. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.
10. Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.
11. Спортивная медицина: справочная издание. - М.,1999.
12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М., 2000.
13. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
14. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. Проф.С.Н.Попова. \_ Ростов на дону: Изд-во «Феникс», 1999. - 608 с.
15. Частные методики физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В.Шапковой. - М: Советский спорт, 2003. - 463 с.: ил.