

Управление образования администрации муниципального района
«Ровеньский район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района Белгородской
области»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 29 » мая 2020 г.
Протокол № 5



Утверждаю
Директор МБУДО «ДЮСШ
Ровеньского района»
А.Л.Мягкий
Приказ № 46 от «29» мая 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность
Спортивно-оздоровительная группа
Уровень базовый
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся: 8-17 лет

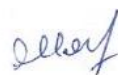
Составители:
Тренеры-преподаватели
Гетманская Г.И.,
Векленко С.Н.,
Иванов Ю.М.

п. Ровеньки
2020 год

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно – спортивной направленности, модифицированная на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с. ISBN 978-5-9718-0366-9 Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников.

Программа принята на заседании педагогического совета от 29 мая 2020 года, протокол №5.

Председатель педагогического совета



А.Л.Мягкий.



СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Годовой учебный план	6
2. Содержание учебного материала	7
3. Методическое обеспечение программы	10
4. Система контроля и зачетные требования	13
5. Воспитательная работа	15
6. Материально-техническое обеспечение	16
7. Перечень информационного обеспечения	16
8. Приложения	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», физкультурно – спортивной направленности, модифицированная на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с. ISBN 978-5-9718-0366-9 Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников.

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

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, техникотактической и интегральной подготовленности.

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

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в СОГ, отбору и комплектованию учебных групп для занятий волейболом, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Срок реализации программы 1 год.

Цель: формирование у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством волейбола;

- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами спортсменов.

Главная задача физкультурно-оздоровительной программы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных воспитанников средствами волейбола, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений, желающих заниматься волейболом.

Программа предназначена для детей с 9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
СОГ	15	6

Характеристика волейбола

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 мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Форма проведения занятий

Подготовка юных волейболистов в СОГ проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами волейбола.

Форма реализации программы – очная. Возможна реализация разделов программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность занятия составляет 2 академических часа (6 часов в неделю).

1. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 36 недель

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	154	2	152
8.	Основы техники и тактики игры	43	1	42
9.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6
10.	Контрольные испытания	6	-	6
	Итого:	216	10	206

на 42 недели

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	2	2	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	2	-
5.	Основы методики обучения в волейболе	2	2	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	6	6	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	176	7	169
8.	Основы техники и тактики игры	50	6	44
9.	Контрольные игры и соревнования	6		6
10.	Контрольные испытания	6	1	5
	Итого на 46 недель	252	28	224

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков; постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами; переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста; увеличение собственно соревновательных упражнений.

Значительное внимание в подготовке волейболиста уделяется воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для игры в волейбол. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются элементы спортивных и подвижных игр.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России, Белгородской области. История возникновения игры в

волейбол. Достижения и успехи Белгородских, Российских и зарубежных спортсменов.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом

Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары:

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом.

Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 4).

Таблица 4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе

своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие

специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными, составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Предполагаемые результаты обучения

Образовательные знания, умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - Знать основные правила игры в волейбол - общие технические приемы, - стойки и перемещения - уметь слышать и слушать товарища
Воспитательные умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> -ознакомлены с понятием «общение», «культура» «спортивная этика» - чувство коллективизма
Развивающие умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> -развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет - повышен интерес к занятиям волейболом

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке.

С целью определения у обучающихся уровня знаний изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися формируются тестовые вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Тестирование по теории – декабрь. Примерные тестовые вопросы в приложении 1.

Тестирование ОФП и СФП, осуществляется в начале года, в декабре и мае.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности:

1. Бег 30 м (с)
2. Прыжок вверх с места толчком 2х ног (см)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (кол-во из 5)
5. Подача на точность (кол-во из 5)
6. Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (кол-во из 5)
7. Прием снизу верхняя передача (кол-во) (с)

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,0 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток.

4. *Испытания в передачах сверху и снизу у стены (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей

сверху посылает его в стену, выполняет передачу над собой ударом снизу и выполняет передачу ударом снизу в стену и т.д. Передачи сверху и снизу составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

Примерные нормативы для СОГ волейбол

№ п/п	Наименование упражнения	Возраст					
		15-17 лет		12-14 лет		8-11 лет	
		м	д	м	д	м	д
Физические качества							
1.	Бег 30 метров, с.	5,3	5,8	5,8	6,2	6,5	6,7
2.	Прыжок вверх с места толчком 2-х ног, см.	40	34	32	25	25	18
3.	Прыжок в длину с места, см.	200	175	165	145	125	110
Технические умения и навыки							
4.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4, кол-во из 5	4	4	3	3	3	3
5.	Подача на точность, количество из 5	4	4	3	3	3	3
6.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность, кол-во из 5	3	3	3	3	2	2
7.	Прием снизу, верхняя передача, количество серий	5	5	4	4	2	2

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей **воспитательной работы** с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных упражнений.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике волейбола задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения учебных занятий по волейболу в необходимо использовать площадки: размер 9/18 м. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки.

7.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с. ISBN 978-5-9718-0366-9 .
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
6. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.

Интернет-ресурсы

https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak_young_volley.pdf

Вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

- а) 1;

б) 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

а) 1;

б) 2;

в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

а) 1;

б) 2;

в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно.

б) Два.

в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар



Рис. I

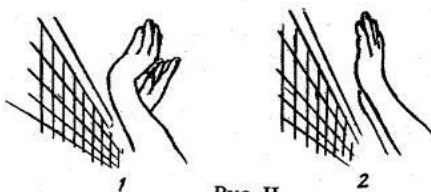


Рис. II

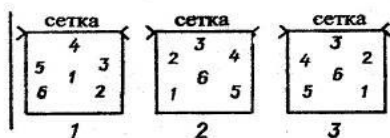


Рис. III

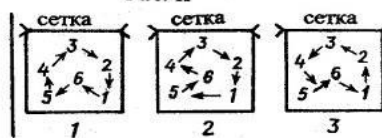


Рис. IV



Рис. V

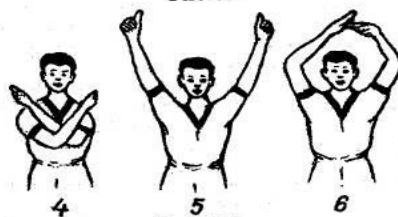


Рис. VI

Правильные ответы:

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	в	11.	б	21.	а
2.	а	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	б
4.	б	14.	а	24.	в
5.	в	15.	в	25.	а
6.	а	16.	а	26.	б
7.	в	17.	в	27.	б
8.	б	18.	а	28.	б
9.	б	19.	б	29.	в
10.	а	20.	б	30.	а