

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Р.П. НОВЫЕ БУРАСЫ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Принята на заседании
педагогического Совета
от «02» мая 2024 года
Протокол № 4

«Утверждаю»

Директор Центра развития
дополнительного образования
р.п. Новые Бурасы

Приказ № 187
от 02 мая 2024 года

О.Г. Малюков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Возраст учащихся: 7-17 лет
Уровень программы – НП, УТГ- до 2х лет,
УТГ свыше 2х лет
Срок реализации – 5 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Титова Елизавета Юрьевна

Р.п. Новые Бурасы 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной развивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая рабочая программа по волейболу является программой физкультурно-спортивной направленности

Содержание программы ориентировано на обучение обучающихся игре в волейбол во внеурочное время.

Рабочая программа заключается в том, что для достижения требуемого результата спортивной подготовки, используются систематические занятия спортом, содействующие развитию физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость выносливость.

Состав групп постоянный. Группа учащихся формируется в соответствии с возрастом и физическими данными обучающихся для дифференциации по сложности предлагаемого материала.

Цель данной программы:

- Создание представление о волейболе;
- Формирование у занимающихся потребность к систематическим занятиям спортом;
- Овладение умениями и навыками специфичные для спортсменов волейболистов;
- Достижение наивысших результатов.

Задачи программы.

Система организации физической подготовки направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

Оздоровительные задачи

1. Содействие укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному. физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.

2. Обеспечение оптимального для конкретного возраста уровня физических качеств и физической работоспособности.

3. Содействие закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам.

Развивающие задачи

1. Содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Развивать игровые и физические качества до высшего уровня для каждой возрастной группы.

3. Развить специальные физические качества и способности, при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

Воспитательные задачи

1. Пробудить интерес, потребности к систематическим занятиям волейболом.

2. Прививать привычки и навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.

3. Создать в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

4. Сформировать морально-волевые качества, патриотизм, навыки спортивной этики и дисциплинированности.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания обучающихся, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются совокупность личностных, метапредметных и предметных результатов, приобретаемых учащимися по завершении освоения программы.

Личностные результаты -готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформировать мотивацию к обучению и познанию, сформировать такие личностные качества, которые необходимы спортсмену (терпение, стойкость, целеустремленность выносливость и т.д.)

Метапредметные результаты освоение учащимися универсальными учебными действиями (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

Познавательные:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Регулятивные:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно

- Проговаривать последовательность действий

- Уметь высказывать свои предложения на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану

Коммуникативные:

- Умение донести свою позицию до других

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты – освоенные учащимися в ходе изучения предмета, опыт по получению новых знаний, его преобразования и применения.

В итоге реализации программы учащиеся должны знать:

- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека

- Основы рационального питания

- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность

- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся так же будут демонстрировать такие качества как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, соблюдение порядка, стремление быть сильным, ловким непобедимым.

В ходе реализации программы учащиеся смогут узнать:

- Значение волейбола в развитии физических способностей

- Правила безопасности поведения во время занятия волейболом

- Названия разучиваемых технических приемов и тактических действий

- Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов

- Основное содержание правил по волейболу

- Жесты судей

- Выполнять технические приемы и тактические действия

Принцип набора детей и формирования групп

В группу принимаются дети с 7 лет, по заявлению и согласию их родителей или лиц их заменяющих, имеющие письменное разрешение врача педиатра. Набранная группа сдает приемные нормативные (контрольные нормативы), определяющие уровень физической и технической подготовки по волейболу, в соответствии с которым выбирается ступень подготовки.

Содержание программы ГНП

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся	Количество часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке

НП	7-11	12-20	6	270	Вступительные нормативы
----	------	-------	---	-----	-------------------------

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения.

**Годовой план-график
распределения учебных часов по волейболу для ГНП**

№ п\п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	27	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	54	5	5	6	5	5	5	5	5	5	4	4
3.	Специальная физическая подготовка	27	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2
4.	Техническая подготовка	59	5	6	6	6	5	5	6	5	7	4	4
5.	Тактическая подготовка	32	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2
6.	Интегральная подготовка	24	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Соревнования	19	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
9.	Контрольные испытания	6	3							3			
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
12.	Самостоятельная работа	18	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1
Итого:		270	26	26	26	26	28	24	26	26	26	18	18

Большое значение в первый год обучения в практической деятельности уделяется ОФП, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры в волейбол. Занятия рекомендуются проводить в форме подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

Содержание программы УТГ до 2х лет

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся	Количество часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
УТГ до 2ухлет	10-15	12-20	8	352	Вступительные нормативы, переводные нормативы

**Годовой план-график
распределения учебных часов по волейболу для УТГ до 2х лет**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
2.	Общая физическая подготовка	64	6	7	6	8	7	5	5	6	5	5	4
3.	Специальная физическая подготовка	74	6	7	8	7	6	7	8	7	6	6	6
4.	Техническая подготовка	64	6	7	6	8	7	5	5	6	5	5	4
5.	Тактическая подготовка	46	3	4	4	5	4	5	4	4	5	5	3
6.	Интегральная подготовка	42	3	4	4	5	5	4	3	4	3	4	3
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Соревнования	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Контрольные испытания	6	3							3			
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
12.	Самостоятельная работа	30	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4
Итого:		352	34	36	34	36	32	30	34	34	32	32	18

Содержание программы УТГ свыше 2х лет

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся	Количество часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
УТГ свыше 2ух лет	12-17лет	10-15	12	468	Вступительные нормативы, переводные нормативы

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для УТГ свыше 2х лет

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
2.	Общая физическая подготовка	78	9	8	7	8	7	7	7	6	6	5	8
3.	Специальная физическая подготовка	84	8	8	9	9	10	8	8	7	6	6	5
4.	Техническая подготовка	96	8	9	8	10	9	8	9	8	9	8	10
5.	Тактическая подготовка	84	8	8	9	9	10	8	8	7	6	6	5
6.	Интегральная подготовка	74	8	7	7	8	6	7	7	6	6	6	7

7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Соревнования	40	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
9.	Контрольные испытания	6	3							3			
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
12	Самостоятельная работа	30	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4
Итого:		526	26	27	25	27	18	23	26	27	25	25	14

Контрольные испытания.

Важной составляющей в спортивные подготовки является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для трёхбалльной оценки, которая является минимальной (к примеру, для перевода учащегося на следующий год обучения). Это означает, что данный вид испытаний *не входит* в обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Физическая подготовка

1. *Бег 30 м (6 x 5м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Бег 92 м (бег с изменением направления).* На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой **линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время всей дистанции.

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

4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

5. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.* Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м.

Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

Передача мяча двумя руками стоя у стены. Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2. См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3. Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.

Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2. Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

Верхняя подача в пределы площадки. Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Тактическая подготовка

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом.* Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.* В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.* Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

Методические указания

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.

Суммарный относительный объем общей физической подготовки в группах УТГ уже значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах УТГ объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12—14 лет и девушек 15—17 лет—до 2 кг, а в упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающими ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14—16 лет — 0,5—1 кг, для 16—17 лет—1—3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающихся всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха 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, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

В группах УТГ приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и календарные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке — упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.) По технической подготовке — некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке — изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с группы 14—16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, юные спортсмены ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий — индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знания по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10—15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических

приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики — добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче — более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годового цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи — обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель — добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с 65 целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед. Кроме того, теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях.

Литература

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.