

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН  
МР «КИЗИЛЮРТОВСКИЙ РАЙОН»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа № 3»  
МР «Кизилюртовский район»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол  
№ 2 от 20.01.2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«ДЮСШ № 3»  
Приказ № 2 от 20.01.2020 г.  
  
Магомедов Г.Н.

Общеобразовательная общеразвивающая программа  
дополнительного образования детей

«Волейбол»

Направленность: физкультурное - спортивное  
уровень программы: базовый  
возраст учащихся: 9 – 18 лет  
срок реализации: 3 года (276 часов)

Автор программы:

Аликберов М.А.  
тренер – преподаватель

Кизилюртовский район

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Типовой учебный план для ДЮСШ по волейболу
3. Режимы учебно-тренировочной работы
4. Распределение учебных часов по годам обучения
5. Учебно-тематический план НП-1 года обучения
6. Учебно-тематический план НП-2 года обучения
7. Учебно-тематический план НП-3 года обучения
8. Учебно-тематический план УТГ-1 года обучения
9. Учебно-тематический план УТГ-2 года обучения
10. Учебно-тематический план УТГ-3 года обучения
11. Учебно-тематический план УТГ-4 года обучения
12. Учебно-тематический план УТГ-5 года обучения
13. Контрольные нормативы и тестирование
14. Восстановительные средства и мероприятия
15. Инструкторская и судейская практика
16. Ожидаемый результат

#### ^ Пояснительная записка

Программа строится на основе и с учетом «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995 год) и Устава МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 3» Кизилюртовского района.

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах. Многолетнее планирование тренировочного процесса – это, по существу, нераскрытая методическая проблема. Не только тренер, но и ребенок должен знать и видеть конечную цель и понимать, как этого достичь. Данная программа направлена на развитие физического, умственного и творческого потенциала ребенка.

#### ^ Цель программы:

Физическое и духовное развитие учащихся посредством занятий волейболом.

#### Задачи программы:

- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей.
- Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях волейболом.
- Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
- Сплочение коллектива, формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
- Развитие двигательных качеств.
- Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
- Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
- Формирование и совершенствование навыков игры в волейбол (индивидуально и всей команды в целом)
- Создание команды, способной защищать честь ДЮСШ на районных и краевых соревнованиях; в перспективе – взрослой команды района.  
Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми и подростками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы,

т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у детей являются: аэробные возможности организма — возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет;

анаэробно-гликолитические возможности — возраст 15—17 лет;

анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения — 16 — 18 лет.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 8 до 18 лет.

Продолжительность образовательного процесса — 8 лет:

3 года в группах начальной подготовки;

5 лет в учебно-тренировочной группе.

Весь годичный цикл (сезон) состоит из двух подготовительных, двух

соревновательных и двух переходных периодов:

октябрь - ноябрь - подготовительный;

ноябрь - февраль - соревновательный;

с 1 по 15 марта — переход.

В недельном цикле в физическом плане в простом варианте, задачи недельного цикла выглядят следующим образом:

понедельник - развитие быстроты;

вторник - скоростно-силовые качества;

среда - быстрота и ловкость;

четверг - специальная выносливость;

пятница - сила и специальная выносливость

Если делается акцент на развитие одного из качеств, то соответствующие упражнения проводятся в начале тренировки.

В совершенствовании техники игры, в недельном цикле, последовательность такая: стереотипное, динамическое, адаптационное. По нагрузке: средняя, большая, средняя.

Все вышесказанное относится к группам последних лет обучения, когда ребята должны показать результат, результат своей работы за 8 лет. Игра - вот лучший показатель достигнутого.

Такой подход к построению образовательной программы позволяет организовать учебный процесс планомерно, без «скачков».

В группах начальной подготовки (8 - 11 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период,

чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает большой интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают "отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Основные задачи тренировок:

- Формирование активного отношения
- Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка.
- Освоение навыков коллективной игры.
- Владение основами техники игры.

Организм учащегося УТГ 1 - 3 года обучения (11 - 14 лет) уже способен выдержать определенные нагрузки, у детей улучшается координация, и они постепенно могут усваивать как простые, так и сложные движения. С позиции психологии в этом возрасте хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память.

Волейбол - эмоциональная игра, поэтому построением тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической, силы.

Кроме этого, основными задачами в этом возрасте являются:

1. Дальнейшее обучение технике и тактике игры (более сложные и разнообразные элементы с сопротивлением, совершенствование полученных навыков).
  2. Освоение специальных знаний как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.
  3. Формирование личности путем воздействия на морально-волевые качества, которые нужно проявить в игре.
- В возрасте 15 - 17 лет (УТГ 4 и 5 годов обучения) завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом; возрасте стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности.

Главное отличие третьего этапа обучения - это совершенствование не отдельных элементов, а совершенствование индивидуальных и коллективных игровых задач в целом. Во многих тренировках применяется комплексный подход. Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, то подготовка ведется в двух направлениях:

- 1) по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;
- 2) по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций стандартных положений. Для успешной реализации этой задачи используются макетная площадка и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

*Основные задачи:*

1. Развитие двигательных способностей учащихся.  
Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей.
2. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.
3. Формирование общественно-морального облика учащегося, обладающего всеми навыками грамотного и перспективного волейболиста.

Все виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, и т.д.) неразрывна, взаимосвязаны между собой. Поэтому в УТГ последних лет обучения подход к организации учебно-тренировочного процесса становится, интегральным

Психологическая подготовка осуществляется на протяжении всего процесса дополнительного образования и требует индивидуального подхода к каждому занимающемуся. В качестве контроля я использую нормативы, которые приведены в программе.

Но самый главный фактор - это прогресс от занятия к занятию, от цикла к циклу. И если ребенок не одарен природой, не имеет способностей, но он трудолюбив и старается стать лучше, то в рейтинге он в лидерах. Конечно, я ставлю в пример лучших волейболистов, но стремлюсь, чтобы каждый нашел себя, свою игру, совершенствовал свои сильные качества. Дело даже не в том, чтобы кто-то стал звездой, каждый должен играть, как он может играть, то есть каждый должен стать самим собой. Волейбол не стоит на месте, волейбол развивается. Мы учим детей, дети заставляют учиться нас. После восьмилетнего обучения в ДЮСШ, если юноша продолжает учиться в общеобразовательной школе, он повышает свое мастерство и совершенствуется во взрослой команде района.

В дальнейшем большинство ребят поступают в училища, техникумы, вузы, где играют за команды своих образовательных учреждений, но и в районе их ждут с нетерпением.

Данная программа адаптирована к условиям Кизилюртовского района РД

**ТИПОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.**

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, ч. в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель.
Начальная подготовка	1	6	276
	2	9	414
	3	9	414
Учебно-тренировочный	1	10	460
	2	12	552
	3	14	644
	4	16	736

	5	18	828
--	---	----	-----

Примечание. В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий, плановых восстановительных мероприятий, судейской практики.

Режимы учебно-тренировочной работы и требование по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Начальная подготовка	1	8	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2		12	9	
	3		12	9	
Учебно - тренировочные группы	1		10	10	Выполнение нормативов по ОФП. СФП. ТТП.
	2		8	12	
	3		8	14	
	4		8	16	
	5		8	18	

Примерное распределение учебных часов по годам

обучения в спортивных школах по волейболу.

№ п/п	Содержание занятий	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы				
		1	2	3	1	2	3	4	5
I	Теоретическая подготовка	17	20	20	25	25	25	30	30
II	Практическая подготовка								
1	Общая физическая подготовка	111	133	133	95	105	110	120	120
2	Тактическая подготовка	16	40	40	60	72	85	100	150
3	Специальная физическая подготовка	-	40	40	100	106	155	180	142
4	Техническая подготовка	50	55	55	60	103	105	140	140
5	Игровая и соревновательная подготовка	70	100	110	100	120	145	170	250
III	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	8	8	8	8	8
IV	Воспитательная и психологическая подготовка	8	6	6	6	6	6	6	6
V	Инструкторская практика	6	6	6	6	5	6	12	12

Учебно - тематический план  
группа начальной подготовки 1 года обучения

Физическая подготовка (ОФП).

1. Игры.
2. Эстафеты.
3. Блоки (комплексы различной направленности).

Техническая подготовка.

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.



4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

#### Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в защите и нападении.
2. Групповые действия в защите и нападении.
3. Командные действия в защите и нападении.

#### Теоретическая подготовка.

1. Вводная часть.
2. Установка и разбор тренировок и игр.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма.
4. Гигиенические знания и навыки.

#### Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Развитие восприятия.
2. Формирование личности игрока.

#### Игровая и соревновательная подготовка.

1. Учебные двусторонние игры.
2. Контрольные игры.
3. Соревнования внутри группы.

#### Контрольные нормативы.

#### Содержание.

#### Физическая подготовка.

Спортивные и подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. Комплексы. Техническая подготовка. Техника передвижений.

#### Техническая подготовка.

1. Перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом,
2. боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание
3. стоек и перемещений, способов перемещений.
4. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после
5. перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в
6. парах; в треугольнике; зоны 6 - 3 - 4, 6 - 3 - 2, 5 - 3 - 4, 1 - 3 - 2; передачи в стену с изменением

7. высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного
8. подбрасывания и партнера.
9. Поддачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м.,
10. отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки,
11. в правую, в левую половины площадки.
12. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью
13. по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного
14. мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар
15. через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.
16. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска
17. партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
18. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного партнером – на месте и после перемещения;
19. в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование»
20. стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
21. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в
22. зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе
23. (подвешенного на шнуре).

#### Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного
2. соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера,
3. принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху
4. или снизу.
5. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков
6. зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
7. игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи из передачи (обмана); игроков зон 4 и 2
8. с игроком зоны 6.
9. Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры
10. «углом вперед».

#### Теоретическая подготовка.

1. Инструктажи, беседы о школьных делах, делах в быту.

2. Установка и разбор.

установка на игру (тренировку) начинается с изложения целей и задач, обозначения начального и конечного результатов. Она дается в форме указаний, как: любому занимающемуся, так и в целом команде.

При разборе тренировки (игры) дается оценка, делаются выводы, определяется план на следующую игру.

Установка и разбор имеют большое воспитательное и познавательное значение. Оборудование: видео, макетное поле.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение человека, строение и разбор функции ног, ее основные отделы и суставы, области стопы.

4. Гигиенические знания и навыки.

Распорядок дня, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировки и уход за ней. Занятие проходит в форме беседы.

### Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки и ведется параллельно им. Волевые качества воспитываются при систематическом выполнении упражнений, требующих, усилий.

Морально-нравственные в командной игре, общении в коллективе.

2. Процессы восприятия, в частности формирование специфических восприятий (чувство мяча, чувство времени, чувство пространства). Психологическая подготовка ведется практическим и словесным методами. Очень важен личный пример тренера, выработка и стимулирование положительных эмоций, посредством разнообразной деятельности и индивидуального подхода.

### Игровая и соревновательная подготовка.

Положительные эмоции стимулирует и игровая спортивная подготовка, если не требовать скорейшего результата. Цель этой подготовки - обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но больше внимания уделяется индивидуальным действиям. Игровая и соревновательная подготовка в этом возрасте ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих 3х3.

### Контрольные нормативы проводятся с целью:

1. Проверки уровня подготовленности занимающихся на начальной стадии.
2. Рост результатов (снижение, на одном уровне) для дальнейшей корректировки работы тренера и стимула детей.

### Учебно - тематический план

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Общее	Теория	Практика
кол-во		часах
часов		
часов		

### Физическая подготовка (ОФП). 163 163

1. Игры, игровые упражнения, подвижные игры.
2. Блоки (комплексы) различной направленности.
3. Эстафеты.
4. Кроссовая подготовка.

### Техническая подготовка. 55 55

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

Тактическая подготовка. 60 60

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.
2. Групповые действия в нападении и защите.
3. Командные действия в нападении и защите.

Теоретическая подготовка. 20 20

1. Вводная часть.
2. История волейбола.
3. Правила игры в волейбол.
4. Установка и разбор.
5. Гигиенические навыки

Воспитательная и психологическая подготовка. 6 6

1. Формирование специфических качеств.
2. Способность управлять своими эмоциями.

Игровая и соревновательная подготовка. 100 100

1. Учебные двусторонние игры, тренировочные.
2. Контрольные.
3. Соревнования внутри групп, внутри ДЮСШ.

Контрольные нормативы 6 6

Итого: 414 26 384

Содержание.

Физическая подготовка.

1. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация. Для этого подбираются подходящие игры, комплексы, спортивные игры (гандбол).

Эстафеты уже преимущественно с ведением мяча. Кроссовая подготовка в зоне аэробной выносливости. Непрерывный метод.

Техническая подготовка.

1.

- Перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике; зоны 6 - 3 - 4, 6 - 3 - 2, 5 - 3 - 4, 1 - 3 - 2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.
- Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.
- Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.
- Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
- Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
- Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### Тактическая подготовка.

- Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
- Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
- Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### Теоретическая подготовка.

- Вводная часть. Инструктажи по ТБ.
- История волейбола (просмотр видео о зарождении и развитии волейбола).
- Элементарные правила игры в волейбол. Проводится в форме рассказа и показа на макете площадки.
- Установка и разбор.
- Гигиенические навыки.

Очень важно научить занимающихся самоконтролю начиная уже с этого возраста. Это дисциплинирует.

#### Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Внимание, наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях, принимать решение - все это воспитывается практически методом - соревновательным.

2. Способность управлять своими эмоциями важна не только с точки зрения отношений. Внутри команды (коллектива), но и самой игры. Словесным методом можно влиять по-разному, здесь нужен индивидуальный подход в зависимости от типа характера.  
Это возможно в форме разговора, внушение подбодрить шуткой, полезно и отругать.

#### Игровая и соревновательная деятельность.

Учебные двусторонние игры, тренировочные. Установки, задания, указания возникают в процессе игры, и они должны быть сразу же разобраны элементами показа, демонстрации.

Контрольные игры очень важны с точки зрения освоения и закрепления изученного материала и его контроля.

#### ^ Учебно-тематический план

Группа начальной подготовки 3 года обучения

#### Физическая подготовка (ОФП). 153 153

1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.
2. Блоки (комплексы) различной направленности.
3. Эстафеты.
4. Кроссовая подготовка.

#### Техническая подготовка. 55 55

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

#### Тактическая подготовка 60 60

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.
2. Групповые действия в нападении и защите.
3. Командные действия в нападении и защите.

#### Теоретическая подготовка. 2 0 20

1. Вводная часть.
2. Объяснение упражнений

22. в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование»
23. стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
24. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком»
25. в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе
26. (повешенного на шнуре).

#### Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подачи; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
2. Групповые действия в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2;
3. при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.
4. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроков передней линии –
5. прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2 (чередование), стоя лицом
6. и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

#### Теоретическая подготовка.

1. Вводная часть. Инструктажи по ТБ. В этом возрасте ребята начинают интересоваться оперативной информацией о волейболе, игроках. Смотрят игры по телевидению. Это все можно обсуждать перед тренировкой, такие беседы повысят эмоциональный настрой на тренировку.
2. Правила игры в волейбол. Рассматриваются более досконально в форме лекции.
3. Установка и разбор.
4. Анатомно-физиологический аспект проходит в форме лекции.

Рассматривается влияние физических упражнений на организм человека.

«О вредных привычках» - беседа.

5. Волейбол в России и за рубежом» Проводится в форме обсуждения основных значимых событий и фактов.

#### Воспитательная и психологическая подготовка.

1. Состояние готовности: стремление одержать победу, уверенность в возможности добиться успеха, эмоциональный подъем. Наиболее действенный метод - ответственность перед командой. Давая установку на игру, нужно учитывать особенности каждого (кого - то подбодрить, кому - то нужна «накачка»). Нужно стимулировать команду: что будет при проигрыше, выигрыше.
2. Учащиеся в этом возрасте начинают постепенно логически мыслить, обостряются наблюдательность внимание, быстрота мышления. Все это улучшается и воспитывается техническими комбинациями и игрой (игровой и

соревновательный метод).

Игровая и соревновательная подготовка.

Наряду с учебными проходят тренировочные игры, начинаются официальные соревнования. Но по-прежнему результат не ставится во главу угла.

Контрольные нормативы.

Сдача тестов и контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Учебно-тематический план.

УТГ - 1 года обучения.

Физическая подготовка. (ОФП).

1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.
2. Эстафеты.
3. Кроссовая подготовка.

СФП.

1. Блоки (комплексы) различной направленности.
2. Эстафеты.

Техническая подготовка.

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
5. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.
2. Групповые действия в нападении и защите.
3. Командные действия в нападении и защите.

Воспитательная и психологическая

подготовка.

1. Умение противостоять внешним факторам.

Теоретическая подготовка.



1. Вводная часть.
2. Объяснение упражнений.
3. Правила игры в волейбол.
4. Подготовка и проведение соревнований.

Инструкторская и судейская подготовка.

1. Основные жесты судьи и сигналы.
2. Практика.

Игровая и соревновательная подготовка

1. Учебные и тренировочные игры.
2. Контрольные игры.
3. Соревнования согласно календарю

Контрольные нормативы.

Учебно - тематический план.

УТГ - 2 года обучения.

Физическая подготовка. (ОФП).

Игры, игровые упражнения, спортивные игры. Эстафеты.

Кроссовая подготовка.

СФП. 106 106

Блоки (комплексы) различной направленности. Эстафеты.

Игровые упражнения.

Техническая подготовка. 103 103

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

Тактическая подготовка. 72 72

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.
2. Групповые действия в нападении и защите.

### 3. Правила игры в волейбол

4. Установка и разбор.

5. Анатомно-физиологический аспект.

6. Волейбол в России и за рубежом.

#### Воспитательная и психологическая подготовка. 6 6

1. Состояние готовности.

2. Тактическое мышление.

#### Игровая и соревновательная подготовка. 110 110

1. Учебные и тренировочные игры.

2. Контрольные

3. Соревнования согласно календарю.

#### Контрольные нормативы 6 6

^ ИТОГИ 414 26 384

Содержание.

#### Физическая подготовка.

Благоприятно развиваются в этом возрасте: быстрота, ловкость, гибкость, координация. Аэробная выносливость – посредством кроссовой подготовки. Основными формами занятий остаются: игровые, эстафеты. Методы: соревновательный, интегральный, непрерывный.

#### Техническая подготовка.

- 1.
  2. Перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом,
  3. боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание
  4. стоек и перемещений, способов перемещений; шаг назад, скачек назад, вправо, влево, остановка
  5. прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
  6. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после
  7. перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения;
  8. в парах; в треугольнике; зоны 6 – 3 – 4, 6 – 3 – 2, 5 – 3 – 4, 1 – 3 – 2; передачи в стену с изменением высоты
  9. и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и
  10. партнера; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по
  11. направлению; передача в прыжке.
  12. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м.,
  13. отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки,
  14. в правую, в левую половины площадки.
  15. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью
  16. по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного
  17. мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар
  18. через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3,
  19. удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.
  20. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска
  21. партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи.
- Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения;

3. Командные действия в нападении и защите.

Теоретическая подготовка. 25 25

Вводная часть.

Объяснение упражнений.

Подготовка и проведение соревнований.

Медицинский контроль и оказание ПМП.

Воспитательная и психологическая подготовка. 6 6

Совершенствование приобретенных навыков  
и черт характера, необходимых игроку.

Инструкторская и судейская подготовка. 5 5

Практика.

Игровая и соревновательная подготовка. 120 120

Учебные и тренировочные игры.

Контрольные игры.

Соревнования согласно календарю.

Контрольные нормативы. 10 10

Итого: 5 52 31 516

Учебно - тематический план.

УТГ - 3 года обучения.

Общее Теория Практика

количество в часах

часов

Физическая подготовку (ОФП) 110 110

1. Игры, игровые упражнения, спортивные игры.

2. Эстафеты.

3. Кроссовая подготовка.

СФП. 155 155

1. Блоки (комплексы) различной направленности.

2. Эстафеты.

3. Игровые упражнения.

Техническая подготовка. 105 105

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающий удар
5. Приём сверху двумя руками.
6. Приём снизу двумя руками.
7. Блокирование.

Тактическая подготовка. 85 85

1. Индивидуальные действия в нападении и защите.
2. Групповые действия в нападении и защите.
3. Командные действия в нападении и защите.

Теоретическая подготовка. 25 25

1. Вводная часть.
2. Объяснение упражнений.
3. Подготовка и проведение соревнований.
4. Медицинский контроль и оказание ПМП.

Воспитательная и психологическая 8 8

подготовка.

Совершенствование приобретенных навыков и черт характера, необходимых игроку.

Инструкторская и судейская подготовка. 5 5

Практика.

Игровая и соревновательная подготовка 145 145

1. Учебные и тренировочные игры.
2. Контрольные игры.
3. Соревнования согласно календарю.

Контрольные нормативы. 6 6

Итого: 644 38 606

Содержание.

1-3 года обучения в УТГ.

Физическая подготовка.