**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано На заседании педагогического совета«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.Протокол « \_\_\_» от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г | Утверждаю Директор МАУ ДО Бердюжского района ДЮСШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО)«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

**Общеразвивающая программа по волейболу для спортивно-оздоровительных групп**

Рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет

 Срок реализации программы:

 весь период

 Программу составили:

 Тренер- преподаватель

 Шутов Е. А.

Бердюжье, 2016 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ», на основе нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы и приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу разработки программы вложена примерная программа для системы дополнительного образования детей Железняк Ю.Д., Чачин А.А., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Москва: Советский спорт, 2007г. Данная программа является адаптированной к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах нашего учреждения. Волейбол – динамичная, популярная и массовая спортивная игра. Игровая деятельность волейболистов включает в себя большое количество различных по структуре и характеру, цели и степени трудности движений. Волейбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость. Огромная популярность волейбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. При игре в волейбол выполняется достаточно высокая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей. Особая привлекательность волейбола объясняется еще и его доступностью. Для проведения игры в волейбол не требуется специального инвентаря и приспособлений. Доступность игры широким слоям населения, эмоциональные особенности прохождения игр или упражнений с мячом позволяют использовать волейбол также в качестве средств активного отдыха. Разнообразный бег с изменениями направлений движения, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать волейбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие качества, необходимые каждому человеку в повседневной жизни. Она также снимает усталость и придает заряд бодрости после трудового дня или недели.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

 Цель – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

2. Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;

3. Создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способа их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

4. Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

5. Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий волейболом с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В спортивно-оздоровительных группах массовых занятий волейболом ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов. В содержании тренировочного процесса принято рассматривать следующие виды подготовки:

 - физическая;

- технико-тактическая;

- морально-волевая (психологическая);

 - теоретическая; - игровая (соревновательная);

- судейская и инструкторская практика. Физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей занимающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности. Основными средствами при этом являются физические упражнения в сочетании с естественными факторами природы. Физическая подготовка включает в себя общую, специализированную и специальную.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

 Прием в группы по волейболу ведется круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста и подготовленности. Возраст для занимающихся от 6 до 17 лет. Группы подразделяются на следующие возраста: от 6 до 8 лет I этап, от 9 до 17 лет II этап. Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, объем нагрузки соответствует возрастным особенностям. Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития. Кроме занятий в секции по волейболу занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и физические элементы самостоятельно, или по заданию тренера.

|  |  |
| --- | --- |
| ВозрастЗаним-ся (лет) | Основная направленность занятий |
| 6-8 | Обучение удару прямой рукой («открытой рукой») по неподвижному подвешенному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, после передачи; прием мяча снизу с верху. Нижняя прямая подача игра «Точная передача». |
| 9-17 | Обучение упражнениям без мяча, упражнениям с мячом, тактическим действиям, спортивным играм (мини-волейбол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам), прикладным действиям.Дальнейшее физическое развитие, техническое совершенствование в сочетании с изучением различных тактических приемов и способов ведения игры, обучение инструкторско-судейской практике. |

4. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | 6-8 | 9-17 |
| 1.Теоретическая подготовка | 4 | 10 |
| 2.Общая физическая подготовка | 180 | 104 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 10 | 20 |
| 4.Техническая подготовка | 80 | 100 |
| 5.Тактическая подготовка | 6 | 14 |
| 6. Инструкторская и судейская практика | 8 | 16 |
| 7.Соревнования | 14 | 40 |
| 8.Контрольные испытания | 8 | 8 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 |

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для I и II этапа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид подготовки | месяцы | Всего часов |
| апр | май | июнь  | июль | авг | сент | окт | нояб | дек | янв | фев | март |  |
| Теоретическая Подготовка | I | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 4 |
| II | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 10 |
| Общая физическая подготовка | I | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| II | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 104 |
| Специальная физическая подготовка | I | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  | 10 |
| II | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Техническая подготовка | I | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| II | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 100 |
| Тактическая подготовка | I | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 6 |
| II | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 14 |
| Инструкторская и судейская практика | I | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 8 |
| II | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 16 |
| Соревнования | I | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 16 |
| II | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 40 |
| Контрольные испытания | I |  |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 8 |
| II |  |  | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 8 |
| Итого часов | I | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Итого часов | II | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

6.ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

6.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для укрепления мышц, костно - связочного аппарата и**

**улучшения подвижности в суставах.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*

сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком. Резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

*Упражнения для шеи и туловища:*

наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

*Упражнения для ног:*

поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторнах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.).

 Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

*Упражнения для воспитания ловкости*

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные

и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом.

Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам само страховки при

применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными

остановками, возобновлением и изменением направления движения.

Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересечённой местности.

Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и

движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

*Упражнения для воспитания быстроты.*

Про бегание коротких отрезков от 5 до 40м. из различных исходных

положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и

резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления

движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения.

Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая

передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц.

При воспитании физических качеств у юных волейболистов необходимо

развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

*Упражнения для воспитания силы*

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по

упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с

набивными мячами (весом не более 2 - 3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.

Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

*Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств*

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с

использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и

комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов.

Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в

быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки

сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

*Упражнения для воспитания выносливости*

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130 - 170 уд/мин.

Переменный бег на коротких отрезках с максима

льной скоростью в течение 4 - 5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха

–15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха –1-1,5 мин., число повторений –3-5) Подвижные игры. Бег по песку, по воде.

6.2.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.2.1.ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

Упражнения без мяча: передвижения «елочкой» и «углом» (с сохранением стойки волейболиста); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Жонглирование мячом: нижним и верхней передачами.

Прием мяча «в кольцо» с изменением расстояния до кольца, попеременно верхним и нижним приемом с места и после перемещения.

Удары: прямой рукой с места и с разбега по подвешенному неподвижному мячу, после передачи партнера (стоя на месте и в прыжке).

Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

Спортивные игры: мини-волейбол, волейбол по упрощенным и основным правилам.

6.2.2.СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Развитие скоростных способностей: старты из различных положений

бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов, по

кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперед; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приемов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с услужением контроля мяча, скоростных пробежек, ударов по мячу с различных зон.

*Развитие силовых способностей:*

комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные

мышечные группы; многоскоки; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину;

прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другом, лицом и боком к опоре (с упором на гимнастическую скамейку и стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча (1 кг); бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка.

*Развитие выносливости:*

равномерный бег на длинные дистанции (3км);

кроссовый бег (3 км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся

интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в волейбол по упрощенным правилам.

7.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника игры в волейбол включает в себя несколько моментов: стойки, перемещения, нападающий удар, подачи, передачи (смотри Приложение 1).

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения.

В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует в партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

Занять правильное исходное положение;

Правильно подбросить мяч;

Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой;

Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе;

После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прягаю как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Блок - это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

Таким образом, основу техники игры составляют двигательные навыки, координация движений и бросков, умение работать в команде.

8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (смотри Приложение 2).

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла.

С учетом своих возможностей каждая избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определённом месте, возможность разбега для прыжка, тактика передач в таких случаях состоится в том, чтобы создать эти наиболее удобные условия для нападающего удара.

Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление, с этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоится на использовании такой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь прежде всего надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место.

Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Таким образом, тактическая подготовка спортсменов заключается в овладении техническими приемами подачи, передачи, блокирования и умения сочетать данные приемы в игре

9.ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Из существующих методик подготовки волейболистов, наиболее интересна методика опережающего обучения. Основана она на зоне актуального развития спортсменов. Если комплексный подход к изучению волейбола предполагает развитие всех умений одновременно и постепенное увеличение качества выполнения техник игры, опережающее обучение предоставляет возможность отталкиваться от самых элементарных приемов и развивать на этой базе более сложные умения и навыки игры. Спортсмены при опережающем обучении за 4 года в основном совершенствуют навыки в игровых формах. При этом, они овладевают следующими техническими элементами и приемами волейбола: чередование способов перемещения (боком, лицом вперед), передача мяча сверху двумя руками на месте после перемещения, прием мяча снизу двумя руками на месте после перемещения, нижней боковой подачей, нижней прямой подачей, приемом мяча с подачей. В уроки волейбола включены так же подвижные игры и эстафеты с элементами этой спортивной игры, учебные игры. Игровая направленность уроков физической культуры не означает отказа от других разделов учебной программы. Программный материал для 6-го класса состоит из таких разделов, кроссовая подготовка, легкая атлетик, гимнастика, акробатика, контрольные упражнения по ОФП. На изучение игрового материала отводится 65-70% общего объема учебного времени, материалы других разделов занимают 30-35%. Такое соотношение, как показал опыт, позволит ученикам успешно подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовке.

Основными средствами при обучении данному техническому приему являются разновидности бега и подвижные игры. На тренировках постоянно уделяют внимание совершенствования рациональных исходных положений, а также способов перемещения до занятия исходного положения (стойки готовности): бег с изменением направления в ответ на зрительные сигналы, бег в сочетании с выполнением других действий (круговые движения руками, перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча из-за спины вперед по ходу движения), бег в максимальном темпе на отрезке 8-15 метров с изменением направления.

«Пятнашки»: игра в пределах волейбольной площадки. Играющий перемещается находясь в стойке готовности.

«Пустое место»: играющие образуют круг. Водящий, бегая по кругу, неожиданно салит одного из играющих, сам продолжая бег, осаленный игрок бежит в противоположном направлении. Каждый из бегущих старается быстрее оббежать круг и первым занять пустое место. Опоздавший становится водящим и игра продолжается.

Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Затем начинают закрепление и совершенствование техники передачи мяча после перемещения. В ходе обучения следует обратить внимание спортсменов на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Совершенствованию данного приема на уроке способствуют игровые упражнения, подвижные игры.

«Точно водящему»: спортсмены стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих с мячами. Они поочередно набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, выполняя передачу мяча сверху двумя руками, точно передать мяч водящему.

«Свеча»: на площадке наносят круг диаметром два метра, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входит в круг и выполняют 10 передач мяча сверху руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоту не менее 3-х метров. За недостаточную высоту передачи мяча, за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок у которого меньше штрафных очков.

«Эстафета парами»: игроки двух команд располагаются парами и выстраиваются перед линией старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают движение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша и, переставая передавать мяч друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

Прием мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Из подвижных игр используется «Кто точнее»: каждая из команд выстраивается в колонну по одному в пяти метрах от стены, на которой в трех метрах от пола нарисован квадрат два на два метра. Игроки по очереди выполняют передачу мяча снизу двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Наука свидетельствует: передача и прием мяча сложный технический прием. Игроку необходимо за пол секунды точно передать мяч, не делая при этом броска или двойного удара. Зная, как правильно нужно располагаться под мячом можно добиться безошибочного выполнения передачи, то есть научиться определять в какой момент и как следует действовать игроку. Передача мяча состоит из четырех последовательно чередующихся фаз. Стартовая фаза - предварительная подготовка к выполнению приема. В этот момент игрок оценивает ситуацию здесь закладывается программа следующих его действий на основе этой оценки. Подготовительная фаза - игрок выбирает место встречи с мячом и перемещается на это место. Рабочая фаза соприкосновения рук с мячом. Заключительная фаза - игрок завершает выполнение передачи и переходит к новым действиям. На сколько хорошо спортсмены усвоили технику передачи мяча можно проверить пользуясь следующими контрольными упражнениями. Из зоны 2 в зону 4 передать мяч так, чтобы он отдалялся от сетки в зоне 4 не более чем на полтора метра. Для юношей 15-17 лет нормативы следующие: для нападающих - 4, для связующих - 5. Еще одно упражнение: такое количество качественных передач, но за голову из зоны 3 в зону 2 на расстоянии 3-3,5 метра на высоту 3 метра и не более 1,5 метра от сетки. Для 15-17 летнего возраста норматив: для нападающих - не менее 4 качественных передач, для связующих - 7.

Нижняя боковая подача. Данный технический прием, к сожалению, незаслуженно забыт. При начальном обучению школьников волейболу является самым естественным и доступным. Опыт показал, что изучение нижней боковой подачи один из самых нужных на пути к изучению более сложной техники нижней и верхней прямой подачи. Рассматриваемый способ введения мяча в игру облегчает проведение учебных игр и повышает моторную плотность тренировки. Для закрепления техники нижней боковой подачи можно использовать игру «Подай и попади». Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки в 4-5 метрах от сетки. У каждой команды по 5-7 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют подачу, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Побеждает команда на счету которой будет большее количество точных подач.

Нижняя прямая подача. Этот прием изучают после овладения нижней боковой подачей. Обучение технике нижней прямой подачи начинается с имитационных движений. Здесь шестиклассники в парах производят подачу мяча через сетку высотой два метра находясь от нее в четырех метрах. Постепенно подающий в процессе закрепления навыка отходят от сетки приближаясь к месту подачи у лицевой линии на расстоянии 9 метров. Здесь можно использовать такие подвижные игры.

«Снайпера»: команды располагаются в шеренгу на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6 игроку начисляется 6 очков и так далее. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

«Сумей передать и подать»: играющие выстраиваются в две колонны в трех метрах от стены и соревнуются в передачах мяча в стену и в подачах на точность. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху в стену; после чего бегут на свою половину площадки и производят по три подачи. Как только первый номер закончил подавать, немедленно начинает передачу второй номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильное выполнение передачи игроку начисляют одно очко, подачи - три очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Прием мяча с подачей. Закономерно в методическом плане на уроках обучения введению мяча в игру нижней боковой и прямой подачами учат и приему мяча, так как без подачи и приема мяча с подачей, не бывает игры. Этому техническому приему игры следует обучать после того, как учащиеся освоят передачу мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника выполнения приема мяча с подачей в основном зависит от скорости и траектории полета мяча. Определив направление траектории скорость полета мяча учащийся должен быстро переместиться к месту его предполагаемого падения и принять исходное положение: ноги согнуты в коленях, одна несколько впереди, туловище несколько наклонено вперед, руки сложены в замок, выпрямлены и направлены вниз вперед. Мяч принимают на предплечье ближе к кистям, ноги и туловище при этом последовательно выпрямляются. За счет согласованного движения ног, туловища и рук вперед-вверх мячу придают нужное направление. При закреплении этого технического приема следует использовать упражнение применяя нижнюю прямую подачу, а также подвижные игры.

«Сумей принять»: игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Другая команда выполняет подачи, каждый по 10. Затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

«Кто лучший?»: трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по 10 мячей. За прием начисляют очки. После приема 10 мячей игроки меняются местами. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

Особое место на тренировках занимают подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола, помогающие совершенствовать как индивидуальные, так и групповые взаимодействия игроков. Использование разнообразных игр и эстафет позволяет добиться от спортсменов хорошего технического использования элементов волейбола и ясного понимания тактической сути этой спортивной игры.

Обучение техническим приемам волейбола следует проводить в следующем порядке:

подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;

подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;

упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт;

совершенствование технического приема в учебной игре.

Обозначенная последовательность обучения достигается благодаря продуманному подбору упражнения и системе специальных занятий, которые ставят перед учениками в игре.

Немаловажное значение при изучении и закреплении технических приемов волейбола, совершенствование навыков игры, а также развитие физических качеств имеют использование различных приспособлений, инвентарь и специальное оборудование.

Таким образом, совершенствование техники игры в волейбол у юношей осуществляется за счет использования игровых ситуаций, направленных на развитие специальных физических качеств спортсмена. Кроме этого, выделяется время на общую физическую подготовку, которое составляет 30-35% от общего времени тренировочного процесса.

10.ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

10.1.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

|  |  |
| --- | --- |
| Преимущественное проявление качеств | Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты) |
| быстрота | Октябрята. Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручалкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др. |
| Скоростно-силовые | Веревочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Заставь отступить и др. |
| Выносливость | Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонки с выбыванием. |
| сила | Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга.Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.  |
| ловкость  | Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий. |

10.2.СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч (гандбол), баскетбол, футбол.

11.КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Вид контрольных испытаний и нормативы для оценки их выполнения

представлены в таблице 2,3,4,.

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе учебных норм школьной программы по физической культуре. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

**Таблица 1.**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Девочки | Мальчики |
| 1 | Бег 30 м, сек | 6,3 | 5,8 |
| 2 | Челночный бег 30 м (5x6), сек | 13 | 12,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 160 | 175 |
| 4 | Прыжок вверх с места со взмахом руками, см | 28 | 35 |
| 5 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками | 6,5 | 10 |

Примечания. Зачисление осуществляется при сдачи 3 нормативов из 5.

**Таблица 2.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 78910 | 7.57.16.86.6 | 7.37.06.76.5 | 5.65.45.15.0 | 7.67.37.06.6 | 7.57.26.96.5 | 5.85.65.35.2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 78910 | 11.210.410.29.9 | 10.810.09.99.5 | 9.99.18.88.6 | 11.711.210.810.4 | 11.310.710.310.0 | 10.29.79.39.1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 78910 | 100110120130 | 115125130140 | 155165175185 | 90100110120 | 110125135140 | 150155160170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 78910 | 700750800850 | 730800850900 | 1100115012001250 | 500550600650 | 600650700750 | 90095010001050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 78910 | 1112 | 3-53-53-54-6 | 97.57.58.5 | 2223 | 6-96-96-97-10 | 11.512.513.014.0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 78910 | 1111 | 2-32-33-43-4 | 4455 |  2334 |  4-86-107-118-13 |  12141618 |

**Таблица 3.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 1112131415 | 6.36.05.95.85.5 | 6.15.85.65.55.3 | 5.04.94.84.74.5 | 6.46.36.26.16.0 | 6.36.26.05.95.8 | 5.15.05.04.94.9 |
| 2 | Координац-ые | Челночный бег 3х10 | 1112131415 | 9.79.39.39.08.6 | 9.39.09.08.78.4 | 8.58.38.38.07.7 | 10.110.010.0 9.7 | 9.79.69.59.49.3 | 8.98.88.78.68.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 1112131415 | 140145150160175 | 160165170180190 | 195200205210220 | 130135140145155 | 150155160160165 | 185190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 1112131415 | 900950100010501100 | 11001200115012501350 | 13501400145015001600 | 700750800850900 | 85090095011001200 | 11001150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 1112131415 | 22234 | 66578 | 101091112 | 45677 | 89101212 | 1516182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 1112131415 | 11123 | 44567 | 678910 |  44555 | 1011121312 |  1920191716 |

**Таблица 4.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 1617 | 5.25.1 | 5.15.0 | 4.44.3 | 6.16.1 | 5.95.9 | 4.84.8 |
| 2 | Координац-ые | Челночный бег 3х10 | 1617 | 8.28.1 | 8.07.9 | 7.37.2 | 9.79.6 | 9.39.3 | 8.48.4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 1617 | 180190 | 195205 | 230240 | 160160 | 170170 | 210210 |
| 4 | Выносливость | Прыжок в длину с места | 1617 | 11001100 | 13001400 | 15001500 | 900900 | 12001200 | 13001300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя | 1617 | 55 | 9-129-12 | 1515 | 77 | 1212 | 2020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 1617 | 45 | 89 | 1112 | 66 | 1313 | 1818 |

ПРИЛОЖЕНИЕ

*Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200г.)*

1.Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро.

2.Стойка на носках, ноги на одной линии.

3.Приседания в положении ноги скрестно, правая – перед левой, повернуться влево кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь вправо вернуться в и.п.

4.То же выполнить в другую сторону (и.п.: левая нога перед правой).

5.Стоя, ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, повернуться

влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться вправо кругом и

возвратиться в и.п.

6.Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

*Методические указания:*

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

*Упражнения для формирования осанки*

Упражнения в вертикальной плоскости:

1.Встать к стене (положение рук –на пояс, в стороны, к плечам), поднять

согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2.То же с подниманием на носки.

3.Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не

отрываясь от стенки, вернуться в и.п.

4.То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове,

вверх, на пояс и др.

*Методические указания:*

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

*Упражнения для мышц стопы*

1.Ходьба на носках, высоко поднимая колени.

2.Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

3.Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать

носками).

4.Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять

рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

5.Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой - либо мелкий предмет

(малый мяч, булаву и др.)

6.Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на

полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

*Методические указания:*

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных

 мышечных групп

1.Встряхивание рук, мышцы расслаблены.

2.Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном

туловища вперед.

3.Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

4.Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки,

выпрямиться.

5.Потряхивание кистей рук над головой.

6.И.п. –стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны –руки «уронить».

Прийти в и.п.

7.Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.

8.Маховые движения ног в стороны.

9.Потряхивание ног попеременно.

10.Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.

11.Прыжки ноги врозь –вместе с хлопками в ладоши над головой.

12.Передвижения приставными шагами правым и левым боком.

13.Висы.

*Методические указания:* каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Информационное обеспечение программы

1.Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.

2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.

3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.

4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.

5. 6.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.