

**КГУ «Клочковская общеобразовательная школа отдела образования акимата Камыстинского района
Управления образования акимата Костанайской области»**

Утверждаю:

директор КГУ «Клочковская
общеобразовательная школа
отдела образования Камыстинского района»
Управления образования
акимата Костанайской области



А. Арстамбаев

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по волейболу
направленность: спортивная
возраст учащихся: 7-17 лет
срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

с. Клочково
2024 год

Пояснительная записка

Волейбол — это один из самых динамичных и увлекательных видов спорта, который сочетает в себе физическую подготовку, командное взаимодействие, стратегическое мышление и тактические навыки. Основой волейбола является развитие физических и когнитивных способностей, таких как координация движений, реакция, внимание, концентрация и способность к командной работе, что делает его доступным и интересным для всех возрастных групп. Занятия волейболом способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и психологического благополучия детей и подростков. Популярность волейбола объясняется его доступностью, зрелищностью, возможностью адаптировать уровень сложности в зависимости от подготовки учащихся. Тренировки могут проводиться как в спортивных клубах, так и в школах, что позволяет заниматься волейболом круглый год.

Волейбол имеет большое развивающее и оздоровительное значение. Игра в волейбол требует постоянной физической активности, что развивает мышечную систему, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и способствует формированию устойчивой психической устойчивости. Волейбол также способствует развитию терпения, командного духа, способности принимать быстрые решения в напряженных ситуациях, что благотворно влияет на общее психоэмоциональное состояние учащихся.

Программа ориентирована на развитие физических и интеллектуальных качеств личности, помогает учесть индивидуальные возможности учащихся и предоставляет им возможность усвоить тот уровень волейбольного мастерства, который им доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с основами волейбола, развитие стратегического мышления, укрепление физической подготовки и воспитание интереса к занятиям спортом.

Данная программа предназначена для занятий в волейбольной секции для учащихся 3-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий, с акцентом на изучение основ правил игры, стратегий и тактик. Занятия проходят три раза в неделю: вторник, четверг, суббота.

Актуальность занятий волейболом со школьниками обусловлена общественной потребностью в развитии физически здорового и психологически устойчивого поколения. В условиях современной образовательной среды, где физическая нагрузка часто уступает место интеллектуальной, занятия волейболом могут стать важным инструментом в формировании гармоничного развития и укреплении здоровья учащихся.

Обоснованием необходимости создания программы можно считать то, что программа по волейболу является одним из «механизмов» реализации целей и задач по развитию физических способностей, профилактике психологических расстройств и стрессов, а также укреплению психического здоровья через всестороннее развитие физической активности

школьника при занятиях волейболом. Физическая культура играет значительную роль в жизни школьников, так как их учебная работа часто связана с длительным пребыванием в сидячем положении и умственной деятельностью. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная физическая активность, которая вызывает ряд положительных изменений в физическом и психическом состоянии человека.

Исследования показывают, что у большинства школьников наблюдается недостаточная физическая активность вне школьной программы, что отрицательно сказывается на их общем здоровье и когнитивном развитии. Систематические занятия волейболом способствуют непрерывному совершенствованию физических и когнитивных функций. Волейбол благотворно влияет на развитие координации, выносливости, формирования стратегического и критического мышления. Даже напряженная учебная деятельность становится более эффективной благодаря развитию этих навыков. Регулярные занятия волейболом вызывают положительные эмоции, повышают самооценку, развивают уверенность в себе, что важно для физической и эмоциональной активности.

Перечень нормативные документы, согласно которых реализуется программа :

- ✓ Конвенция о правах ребёнка;
- ✓ Закон Республики Казахстан «О правах ребёнка»;
- ✓ Закон Республики Казахстан «О профилактике правонарушений среди несовершеннолетних предупреждение детской безнадзорности и беспризорности»
- ✓ Закон Республики Казахстан «Об образовании» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 04.07.2018г.);
- ✓ Концептуальные подходы к развитию дополнительного образования детей в РК (приказ МОН РК от 19.02.2019 года № 81);
- ✓ Стандарт государственной услуги «Приём документов и зачисление в организации дополнительного образования по предоставлению им дополнительного образования» утверждённого приказом Министра образования и науки РК от 07 апреля 2015 года № 170;
- ✓ Приказ Министерства здравоохранения РК «Об утверждении Санитарных правил «Санитарно-эпидемиологических требований к объектам образования от 16.08.2017 года № 611
- ✓ Приказ МОН РК № 56 от 4 февраля 2019 года «Об утверждении Типовых учебных планов и программ ДМШ, ДХШ, ДШИ»;
- ✓ Приказ МОН РК № 228 от 14 июня 2013 года «Об утверждении Типовых правил деятельности видов организаций дополнительного образования для детей»;

- ✓ Типовые правила деятельности организаций дополнительного образования для детей (с изменениями от 30.10.2018 года Приложение № 9 приказа МОН РК № 595)
- ✓ Устав организации дополнительного образования (*дата и номер*)
- ✓ Образовательные программы организации дополнительного образования по направлениям.

Цели программы:

- Развитие физических и интеллектуальных способностей, укрепление здоровья, расширение возможностей двигательной и мыслительной деятельности.
- Освоение знаний о волейболе, его истории, современном развитии и роли в формировании командного духа, стратегического мышления и личностного роста.
- Освоение и совершенствование техники игры в волейбол.

Задачи:

- Укрепление физического и психического здоровья и содействие правильному развитию школьников.
- Обучение жизненно важным навыкам анализа, логического мышления, планирования, принятия решений и работы в команде.
- Подготовка физически развитых, внимательных, целеустремленных и дисциплинированных юных волейболистов, способных успешно решать задачи не только на площадке, но и в жизни.

Ожидаемые результаты:

- Желание заниматься волейболом и интерес к совершенствованию навыков.
- Стремление овладеть основами волейбольной игры, включая понимание правил, стратегий и тактик.
- Расширение знаний о волейбольных стратегиях и тактике игры.
- Повышение уровня физической и интеллектуальной подготовленности.
- Освоение техники базовых и продвинутых игровых комбинаций.
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Учебно-тренировочные занятия с юными волейболистами:

Учебно-тренировочные занятия различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, игровые и контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты, просмотр видеозаписей матчей с последующим обсуждением.

- Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической или психологической подготовке).
- Комбинированные занятия включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях.
- Игровые занятия построены на взаимосвязи различных аспектов подготовки с использованием методов анализа матчей, тренировочных игр и игровых ситуаций.

Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков с учетом занятий волейболом:

Дети школьного возраста по физиологической периодизации делятся на три возрастные группы:

- 7 лет — конец периода первого детства.
- 8-11 лет (девочки) — период второго детства.
- Подростковый возраст начинается с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В этом возрасте важно учитывать специфические особенности физического и психологического развития и адаптировать занятия волейболом под эти особенности.

Младший школьный возраст (7-12 лет):

В этом возрасте наблюдается интенсивное развитие двигательных и познавательных процессов, таких как внимание и память. Это благоприятный период для формирования базовых навыков волейбольной игры и развития координации.

Подростковый возраст (12-16 лет):

В подростковом возрасте усиливаются процессы критического мышления и физического роста. Это время для углубления в стратегическое планирование, технические навыки и сложные тактические комбинации. Нагрузки должны строго дозироваться, чтобы избежать физического и умственного переутомления.

Старший школьный возраст (16-18 лет):

В старшем школьном возрасте физические и познавательные способности достигают высокого уровня. Юные волейболисты готовы к более сложным задачам, изучению сложных тактических схем и участию в соревнованиях высокого уровня.

Особенности развития физических и психологических процессов:

При занятиях волейболом у юных спортсменов наблюдаются особенности, связанные с активным развитием физических и когнитивных функций. Важное значение имеет развитие координации, силы, скорости, внимания и способности к многозадачности. Эти процессы требуют тщательного планирования учебного процесса и соблюдения баланса между нагрузкой и отдыхом.

Сенситивные периоды:

Физические и когнитивные способности развиваются неравномерно в течение длительного времени. Для каждого из них существуют благоприятные периоды. Программа тренировок по волейболу должна учитывать сенситивные периоды развития, одновременно развивая те качества, которые в данный момент не находятся на пике своего совершенствования.

Вывод:

Развитие физических и когнитивных качеств, таких как сила, координация, скорость, логическое мышление, внимание и память, должно быть сбалансированным. Важно учитывать возрастные особенности при составлении тренировочных программ, чтобы обеспечить гармоничное развитие юных волейболистов и избежать перегрузок.

Содержание программы

Вводное занятие

- Обзор плана работы волейбольной секции.
- Правила поведения в секции и режим работы.
- Значение волейбольных тренировок для развития физических и командных навыков, подготовки к жизненным задачам.

История развития волейбола

- Возникновение волейбола как спортивной дисциплины.
- Волейбол как доступный и полезный вид спорта для всех возрастов.

Гигиена и здоровье волейболиста

- Режим дня и питания, значение полноценного сна, уход за суставами и мышцами при регулярных тренировках.
- Гигиена полости рта, важность регулярных перерывов и физической активности во время тренировок.
- Правила ухода за спортивной одеждой и обувью, поддержание чистоты спортивного инвентаря.

Места занятий, их оборудование и подготовка

- Ознакомление с местами для волейбольных занятий: спортивные залы, школьные площадки, открытые поля.
- Оборудование и инвентарь, необходимый для занятий и соревнований: сетки, мячи, форма, обувь.

Техника безопасности во время занятий волейболом

- Правила использования спортивного инвентаря, обращение с сетками, мячами и оборудованием.
- Дисциплина и уважение к сопернику как основа безопасной и продуктивной игры.
- Возможные риски травм и их предупреждение: необходимость разминки, перерывов и соблюдения техники безопасности.

Ознакомление с правилами соревнований

- Судейство волейбольных турниров, правила ведения игры.
- Правила поведения на турнирах, этикет волейболиста.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия

- Упражнения для развития концентрации и координации: беговые упражнения, прыжки, работа с мячом.
- Работа с тактическими задачами: изучение игровых схем, отработка игровых комбинаций.
- Тренировка выносливости и силы: работа на выносливость, развитие силовых качеств через упражнения с весом.
- Анализ и обсуждение известных волейбольных матчей: работа с видеоразборами и изучение игровых ситуаций.
- Развитие стратегического мышления: разбор тактических схем, оценка игровых ситуаций.

Ознакомление с отдельными элементами волейбольной игры

1. Изучение техники подачи: различные виды подач, развитие точности и силы.
2. Изучение техники приема: основные приемы мяча, работа над техникой и координацией.
3. Изучение техники блокирования: построение защитных действий, работа в команде.
4. Обучение атаке: различные способы нападения, развитие комбинационной игры.
5. Тактическая подготовка: изучение игровых комбинаций, основы позиционной игры, стратегии ведения атаки и защиты.

Подготовка к соревнованиям

- Тренировки в условиях приближенных к турнирным.
- Решение тактических задач и участие в тренировочных матчах для формирования соревновательного духа и тактической подготовки.
- Участие в контрольных играх и турнирах для применения полученных навыков и оценки результата.

**Календарно-тематическое планирование
на 2024-2025 учебный год**

№	Содержание материала	Кол-во ч.		Дата
		теория	практика	
1	О задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий	1		
2,3	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	1	1	
4	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	1		
5,6	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.	1	1	
7	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.	1		
8,9	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.	1	1	
10	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1		
11,12	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи.	1	1	

13	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.	1		
14,15	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.	1	1	
16	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая подготовка.	1		
17,18	1. Краткий обзор развития волейбола	1	1	
19	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.	1		
20,21	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	1	1	
22	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	1		
23,24	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	1	
25	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя 1руками. 3. Тактика вторых передач.	1		

26,27	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1	1	
28	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	1		
29,30	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1	1	
31	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару	1		
32,33	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.	1	1	
34	Учебная игра в волейбол	1		
35	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару.	1	1	
36	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.	1		
37,38	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.	1	1	
39	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару	1		
40,41	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в волейбол	1	1	

42	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара	1		
43,44	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	1	
45	Учебная игра в волейбол	1		
46,47	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	1	1	
48	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	1		
49,50	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой гимнастических движений.	1	1	
51	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1		
52,53	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободная секция).	1	1	
54,55	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1	1	

56,57	1.Теоретические занятия. Гигиена волейболиста. Правила игры в волейбол.	1	1	
58	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.	1		
59,60	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в баскетбол.	1	1	
61	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических Действий в защите.	1		
62,63	1.Совершенствование навыков изученных технических приемов в игровой обстановке.	1	1	
64	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой гимнастических движений.	1		
65,66	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	1	1	
67	Игровая тренировка.Учебная игра в волейбол	1		
68,69	1. Обучение одиночному блокированию. 2, Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1	1	
70	1.Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободная секция).	1		
71,72	Учебная игра в волейбол	1	1	
73	1. Обучение одиночному блокированию, 2. Обучение нападающему удару с переводом влево.	1		

	3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.			
74,75	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач.	1	1	
76	1. Физическая подготовка. 2. Обучение акробатическим и гимнастическим упражнениям.	1		
77,78	1. Обучение одиночному блокированию.	1	1	
79	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. 1. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1		
80,81	1. Учебная игра в волейбол	1	1	
82	1. Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободная секция).	1		
83,84	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара—тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	1	
85	1. Игровая тренировка.	1		
86,87	1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование навыков подачи мяча. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	1	
88,89	1. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1	1	
90,91	1. Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	

92,93	1.Игровая тренировка.	1	1	
94	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону	1	1	
95,96	1.Учебная игра в волейбол	1	1	
97,98	1. Совершенствование навыков первых и вторых передач.	1	1	
99,100	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1	1	
101,102	1.Игровая тренировка.Учебная игра в волейбол	1	1	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка волейболистов требует систематического использования различных методов и упражнений, направленных на развитие физических способностей, улучшение техники и тактики игры. Основные средства и методы обучения включают:

Категории упражнений:

1. Базовые упражнения:

- **Гимнастические упражнения:** способствуют развитию гибкости, координации движений, выносливости и общего физического здоровья, что важно для успешного выполнения игровых элементов в волейболе.
- **Ментально-прикладные упражнения:** включают задания на визуализацию игровых ситуаций, анализ игровых схем, что помогает улучшить стратегическое мышление и принятие решений в стрессовых условиях.
- **Игры, развивающие командные и индивидуальные качества:** различные упражнения и игровые ситуации, направленные на развитие тактического мышления, скорости реакции и умения работать в команде.
- **Специальные упражнения:** упражнения, нацеленные на развитие конкретных волейбольных навыков, таких как подача, прием, блокирование и атака.

Виды упражнений, используемые в тренировках волейболистов:

1. **Основные упражнения:** Упражнения и игры, которые непосредственно связаны с техникой и тактикой волейбола, такие как отработка подачи, приемов, атаки и блокирования.
2. **Подводящие упражнения:** Упражнения, способствующие овладению техникой основных элементов волейбольной игры, например, упражнения на улучшение точности подачи или взаимодействия в команде.
3. **Общеразвивающие упражнения:** Упражнения, направленные на развитие всех физических и когнитивных качеств, необходимых для волейболиста, таких как сила, выносливость, реакция и координация. Примеры включают упражнения на развитие общей физической подготовки и координации.

4. **Специальные упражнения:** Упражнения, направленные на развитие специфических для волейбола качеств, таких как умение работать на блоке, точное выполнение передачи и адаптация к различным игровым ситуациям.
5. **Вспомогательные упражнения:** Эти упражнения могут включать занятия, не связанные напрямую с волейболом, но играющие важную роль в общем физическом развитии. Примеры: упражнения на укрепление мышц, улучшение гибкости и повышение общей физической выносливости.

Методы обучения и тренировки волейболистов:

1. **Метод объяснения и показа:** Начинается с объяснения техники выполнения волейбольного элемента, которое должно быть кратким, понятным и касаться сути изучаемого элемента игры. Для младших возрастных групп используется метод показа, который дополняется визуальными материалами (видео, диаграммы). Чем моложе игроки, тем важнее делать объяснение простым и понятным, а показ частым и четким.
2. **Целостный метод:** Используется для обучения основным элементам волейбольной игры, таким как подача, прием, атака и блокирование. Этот метод включает выполнение задачи в целом или её основной части.
3. **Расчлененный метод:** Используется для изучения сложных волейбольных элементов, которые разбиваются на отдельные части. Например, техника блокирования может быть изучена поэтапно: от теории до практических упражнений.
4. **Равномерный метод:** Заключается в выполнении волейбольных упражнений с одинаковой интенсивностью, что важно для развития выносливости и способности сохранять концентрацию на протяжении всей игры.
5. **Переменный метод:** Включает чередование интенсивности нагрузок (например, упражнения различной сложности и интенсивности), что помогает развивать адаптационные способности и улучшать навыки игры под давлением.
6. **Интервальный и повторный методы:** Эти методы включают чередование периодов интенсивной физической нагрузки и отдыха, что эффективно для повышения физической выносливости и темпа игры.
7. **Контрольный и соревновательный методы:** Используются для проверки достигнутых результатов, позволяя оценить эффективность подготовки и готовность игрока к соревнованиям.

Методы организации тренировочного процесса:

1. **Фронтальный метод:** Весь коллектив выполняет упражнения одновременно, что эффективно на начальных этапах обучения, когда все ученики проходят одинаковые задачи.
2. **Групповой метод:** Игроки делятся на группы и выполняют задания последовательно, что позволяет тренеру уделить больше внимания каждой группе, особенно при изучении сложных игровых ситуаций.
3. **Поточный метод:** Игроки выполняют упражнения один за другим, что позволяет тренеру индивидуально корректировать ошибки и оценивать прогресс каждого ученика.
4. **Индивидуальный метод:** Ориентирован на работу с каждым игроком отдельно, учитывая его индивидуальные особенности, уровень подготовки и потребности.

Виды подготовки шахматиста

Подготовка волейболиста — это комплексный процесс, включающий физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку.

Физическая подготовка

Физическая подготовка волейболиста направлена на развитие основных физических качеств, необходимых для успешной игры, таких как сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость.

- **Общая физическая подготовка (ОФП):** Основная цель ОФП — гармоничное развитие всех физических качеств, повышение общей выносливости и подготовленности организма. Основные средства включают беговые упражнения, прыжки, упражнения на развитие силы и гибкости, тренировки на выносливость и координацию.
- **Специальная физическая подготовка (СФП):** Цель СФП — развитие специфических физических качеств, необходимых для игры в волейбол, таких как взрывная сила для прыжков, быстрота реакции и ловкость. Включает прыжковые упражнения, работу с мячом, спринтерские тренировки и упражнения на развитие точности движений.

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает овладение техникой выполнения основных волейбольных приемов и элементов игры. Включает изучение и закрепление базовых и продвинутых техник:

- **Подача:** Изучение различных видов подачи (верхняя, нижняя, планер), отработка точности и силы подачи.
- **Прием:** Совершенствование техники приема мяча, развитие координации и быстроты реакции.
- **Пас:** Работа над техникой паса, развитие навыков точного и быстрого распределения мяча по площадке.
- **Блок:** Изучение техники блокирования, отработка группового и индивидуального блокирования.
- **Атака:** Совершенствование навыков атаки, изучение различных видов ударов и способов завершения атаки.

Тактическая подготовка

Тактика волейболиста — это стратегия ведения игры в зависимости от задач команды, стиля игры соперника и текущей ситуации на площадке.

- **Тактические схемы:** Изучение различных тактических схем игры (расстановка игроков, варианты атаки и защиты), работа над их применением в игре.
- **Анализ и адаптация:** Разработка и адаптация тактики в зависимости от сильных и слабых сторон соперника, умение изменять тактический план по ходу игры.
- **Командная игра:** Работа над взаимодействием в команде, развитие навыков коллективной игры, использование тактических приемов для достижения командных целей.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на развитие устойчивого эмоционального состояния и волевых качеств, таких как уверенность, концентрация и командный дух.

- **Управление эмоциями:** Развитие способности контролировать эмоции, сохранять спокойствие и уверенность в стрессовых ситуациях, что важно для успешной игры в напряженных матчах.

- **Развитие уверенности:** Формирование уверенности в своих силах через анализ игр, работа над ментальной устойчивостью, умение сохранять позитивный настрой.
- **Командный дух:** Развитие чувства ответственности перед командой, укрепление взаимоотношений в коллективе, поддержка партнера в игре.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка важна для понимания принципов волейбольной игры, изучения тактических схем, правил и истории спорта.

- **Углубление знаний:** Постоянное изучение новых тактических приемов, правил игры, анализ игр и разбора матчей, повышение спортивного мастерства через самообразование.
- **Анализ игр:** Просмотр и разбор матчей, участие в учебных семинарах и мастер-классах, изучение литературы и просмотр учебных видео, что помогает понять тактические схемы и улучшить технику.

Эти виды подготовки формируют полноценную волейбольную программу, обеспечивающую гармоничное развитие волейболиста и готовность к соревнованиям на высоком уровне.

Список литературы

1. Алексеев С.А. Техника и тактика волейбола. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Беляева В.И. Основы теории и методики волейбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2006.
3. Бобровская И.А. Подготовка волейболистов: Теория и практика. – М.: Олимпийская литература, 2011.
4. Виноградов И.И. Волейбол: тактика и стратегия игры. – М.: Просвещение, 1987.
5. Гомельский А.Я. Волейбол: Учебное пособие для тренеров. – М.: Советский спорт, 2012.
6. Куликов В.А. Подготовка юных волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Платонов В.Н. Энциклопедия волейбола. – М.: Спорт, 2004.

8. Попов О.Е. Тренировка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
9. Садовский Б.В. Волейбол: методика обучения и тренировки. – М.: Советский спорт, 2010.
10. Федотов А.В. Волейбол: Основы игры и методика обучения. – М.: Академия, 2008.
11. Шахов В.С. Техника волейбола. – М.: Спорт, 2005.