

«Некоузская детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕЖДАЮ:

Директор МОУДО

«Некоузская ДЮСШ»:



А. Г. Воронин

«08» июля 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол - 44»

Возраст обучающихся 7-16 лет

Срок реализации программы— 9 лет

Составители программы:

Сорокин Г. Ю., тренер-преподаватель,

**Рындина С.А., заместитель директора
МОУДО «Некоузская ДЮСШ»**

Некоузский район, п. Октябрь.

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.....	10
3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ.....	10
3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ.....	14
3.7. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.....	18
Спортивно-оздоровительный этап (для всех годов обучения)	19
3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	19
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.	19
Характеристика структуры процесса обучения.	19
Формы, средства, методы и методические принципы тренировочных занятий	22
Требования к тренировочному занятию, его структуре и направленности	35
Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения.....	38
Содержание и методика проведения контрольных нормативов.....	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня одной из важнейших государственных задач является воспитание здорового и всесторонне-развитого подрастающего поколения. В настоящее время данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, вызывает задержку возрастного развития. Учитывая, что мы проживаем в умеренном климатическом поясе, которому свойственен длительный период низких температур в осенне-зимний период, ежегодно наблюдается снижение свободной естественной активности детей в холодный период года, так как из-за климатических условий сокращается длительность прогулок и активного отдыха. В связи с этим возникает необходимость проведения дополнительных занятий физкультурно-спортивной направленности с целью оптимизации двигательной активности детей. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» в условиях дополнительного образования будет способствовать решению выше обозначенной проблемы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Волейбол — один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Данный вид спорта характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжковыми движениями, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению физического здоровья, повышает выносливость организма. Кроме того, занятия волейболом положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Некоторым детям занятия волейболом помогают преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык со сверстниками.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе игры. Занятия волейболом развивают у детей такие качества, как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.

Практическая значимость.

Представленная программа позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое развитие обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, позволяет обеспечить укрепление здоровья средствами физической культуры.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. "Об образовании в Российской Федерации", Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008, методические рекомендации по организации физкультурно-спортивной деятельности. В Программе учтены требования СанПиН 2.4.4.3172-14.

Цель программы:

Целью программы является содействие физическому развитию детей и подростков посредством игры в волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- ознакомление обучающихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского волейбола, историей развития физической культуры и спорта.
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- приобретение навыков судейства;
- знакомство с правилами игры в волейбол;
- обучение различным способам регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств,

- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка;
- развитие мыслительных процессов и двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота реакции, быстрота мышления,
- развитие самостоятельности, активности, ответственности.
- содействие развитию организаторских способностей.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности волейболом;
- формирование у детей и подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- развитие коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и спортивной деятельности, чувства взаимовыручки и взаимоподдержки.
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, дисциплинированности, настойчивости, решительности, инициативности и самостоятельности.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

Возраст детей.

Программа предназначена для детей школьного возраста 7-16 лет, желающих заниматься волейболом и имеющих медицинский допуск к занятиям по данному виду спорта.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 9 лет обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Наполняемость в группах составляет - не менее 14 человек.

Режим занятий по этапам и годам обучения:

Обучение по программе рассчитано на 44 учебных недель ежегодно. Учебно-тренировочные занятия строятся на основании программы и проводятся весь учебный год в условиях образовательной организации. Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией образовательной организации.

Этап обучения	Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительный этап обучения	1 год	3	Не более 1 учебного часа (45 минут)	132 часов
	2 год -9 год	5	Не более 2 учебных часов (90 минут)	220 часов

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале или на улице при условии наличия открытых волейбольных площадок.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных

форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты обучения:

В результате обучения по программе обучающийся
должен знать:

- историю возникновения и развития волейбола, его роль как составной части физической культуры,
- терминологию вида спорта,
- правила проведения соревнований по волейболу,
- правила игры в волейбол,
- основы техники и тактики волейбола,
- основы здорового образа и стиля жизни,
- требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием,
- краткие сведения о строении и функциях организма человека,
- правила техники безопасности в процессе занятий волейболом.

должен уметь:

- владеть расширенным арсеналом двигательных умений и навыков;
- владеть техникой и тактикой игры в волейбол в нападении и защите во время игровых ситуаций и в условиях соревновательной деятельности,
- самостоятельно проводить разминку, перед игрой или тренировкой,
- взаимодействовать с другими членами команды,
- владеть навыками судейства,
- управлять эмоциями.

Формы отслеживания результатов работы по программе:

- участие в соревнованиях ДЮСШ, муниципального, межмуниципального уровней.
- выполнение контрольных нормативов (2 раза в год),

1	Контрольные нормативы по физической подготовке	
1.1	Скоростные качества	Контрольное тестирование: <ul style="list-style-type: none">• бег 30 м
1.2	Координационные	<ul style="list-style-type: none">• Челночный бег 30 м (6*5м)• Бег 92 м с изменением направления, «елочка».
1.3	Скоростно-силовые качества	Контрольное тестирование: <ul style="list-style-type: none">• Прыжок в длину с места• Прыжок вверх с места толчком двух ног.• Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы сидя.
2	по технико-тактической подготовке	

2.1.	Освоение техноко-тактических действий	<p>Контрольные нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none">• Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.• Передача мяча сверху двумя руками стоя у стенки.• Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом.• Прием подачи и первая передача в зону 3 на точность.• Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность.• Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.• Одиночное блокирование прямого удара.• Подача верхняя прямая в пределы площадки.
------	---------------------------------------	---

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Годовой учебный план

учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		1 г.о.	2 г.о.
		7 лет	8 лет
1.	Теоретическая подготовка	2	4
2.	Общая физическая подготовка	69	109
3.	Специальная физическая подготовка	14	22
4.	Техническая подготовка	31	44
5.	Тактическая подготовка	10	22
6.	Интегральная подготовка		
7.	Инструкторская и судейская практика		
8.	Соревнования		10
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6	8
10.	Общее количество часов	132	220

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап						
		3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	7 г.о.	8 г.о.	9 г.о.
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16 16-17
1	Теория	7	7	7	7	7	7	7
2	Общая физическая подготовка	104	67	63	53	45	40	38

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для спортивно-оздоровительного этапа обучения.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловище назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их; б) круговые движения ногами; в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше; д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над

головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.

10. То же, но с отягощением.

11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.

13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.

14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.

2. То же, но с отягощением.

3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.

5. То же, но с отягощением.

6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.

7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.

8. В выпаде — прыжком менять положение ног.

9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.

2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.

7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).

10. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырки вперед с трёх шагов и небольшого разбега.

12. Кувырки вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

13. Длинный кувырок вперед.

14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

15. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.

19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Минифутбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»
9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.
2. Передвижения на скорость до 3 км.
3. Эстафеты, игры.

3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для спортивно-оздоровительного этапа обучения.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается

лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

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

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для спортивно-оздоровительного этапа обучения (всех годов обучения)

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

2. Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;

Отбивание мяча:

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты.

1. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

2. Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Спортивно-оздоровительный этап (для всех годов обучения)

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в соревнованиях уровня ДЮСШ, межмуниципального уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика начинается с 3 года обучения (10-11 лет). Содержание инструкторской и судейской практики для спортивно-оздоровительного этапа обучения:

Возраст 10-11 лет, 11-12 лет.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Возраст 12-13 лет, 13-14 лет.

1. Привлечение к подготовке мест для занятий, инвентаря и оборудования.
2. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Возраст 14-15, 15-16 лет.

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
1. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического счета.

Возраст 16-17 лет.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Характеристика структуры процесса обучения.

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: *первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление.*

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации тренировочного процесса.

Первоначальное обучение. *Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.*

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в *рассказе* дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеоколовках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности обучающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих уроков.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением

от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Углубленное разучивание. *Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.*

В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений - 30 и 70%.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий.

На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 - 5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в такой же временной отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Совершенствование. *Основные задачи этого этапа - дальнейшее совершенствование освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированного и сформированного навыка надежного применения в игровых условиях.*

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

|| изменение обстановки, в которой действует футболист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);

|| изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);

|| изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость

и усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т.д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Использование «сопряженного метода» (В.М. Дьячков) дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия, как на структуру движений, так и на физические качества.

Формы, средства, методы и методические принципы тренировочных занятий

Основная форма организации и проведения занятий по футболу – учебно-тренировочное занятие.

Основным *средством* подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости футболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей. Наиболее благоприятный возраст для воспитания скорости бега - 11-13 лет, скоростно-силовых качеств - 13-15 лет, общей выносливости - 12-16 лет, силы - 15-16 лет.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футболистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из

двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: *общеподготовительные и специальноподготовительные.*

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специальноподготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

Практические методы.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы *упражнений, игровой и соревновательный методы.*

При использовании *методов упражнений* деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы

упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным методом является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

Словесные методы.

Практически все стороны деятельности педагога дополнительного образования связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют направлять поведение обучающихся, воспитывать

нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений, и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а так же для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Методические принципы

1. Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности и активности раскрывается в формировании у обучающихся осмысленного отношения и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны.

Необходимо раскрыть обучающимся подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести их к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития, укрепления здоровья, подготовки к творческому труду и военной обороне.

Вместе с осмыслением сущности физкультурной деятельности развивается и устойчивый интерес к ней. Реализация принципа сознательности и активности состоит в том, чтобы обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого обучающегося.

Принцип сознательности и активности предусматривает необходимость довести до сознания обучающихся конкретный смысл выполняемых заданий. Раскрыть суть задания - значит показать его необходимость как одного из очередных шагов на пути к достижению поставленной цели и добиться осмысления закономерностей и условий, определяющих его выполнение. Задания в процессе физического воспитания реализуются в виде определенных физических упражнений.

Осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности обучающихся. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия, а в дальнейшем обучающиеся все более глубоко познают существо дела и определяют очередные задачи и пути своего физического совершенствования.

Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Хотя физические упражнения представляют собой подконтрольные сознанию произвольные движения, при их выполнении сама собой необходимая степень осмысления действий не достигается.

В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений, что в принципе не умаляет роли сознания, а наоборот, составляет одно из условий повышения качества сознательного управления двигательной деятельностью. Но это справедливо, если автоматизация достигается не механическим повторением, а рационально организованным упражнением, в ходе которого специально ставятся и решаются задачи по анализу, оценке и детальному контролированию выполняемых действий.

Ведущая роль в оценке и корректировании действий обучающихся принадлежит педагогу дополнительного образования. Вместе с тем успех дела непосредственно зависит и от самооценки, в том числе от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения.

Отсюда понятна необходимость использования таких методов, которые в наибольшей мере способствовали бы развитию у обучающихся способности самооценки и самоконтроля движений. Субъективные оценки важно при этом объективизировать на основе точной информации.

Большое значение имеют также идеомоторные методы, включающие мысленное воспроизведение движений с установкой исправить или усовершенствовать те или иные моменты действий, прежде чем они будут реально выполнены.

Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям. Основным предметом изучения и в то же время основным средством развития способностей в процессе физического воспитания является активная двигательная деятельность. Даже при освоении широко известных видов двигательной деятельности каждый как бы заново создает их в соответствии со своими индивидуальными возможностями. Следует учесть так же, что физическое воспитание строится в значительной мере на самостоятельных началах. Все это требует умелого сочетания руководящей роли педагога дополнительного образования с высокой активностью и самостоятельностью обучающихся.

Активность обусловлена заинтересованностью. Проблема пробуждения и развития интереса решается в определенной мере путем подбора увлекательного материала для занятий и соответствующей организацией их. Физические упражнения по природе своей связаны с чувством радости, бодрости и другими положительными эмоциями. При умелой организации занятий действие этого фактора усиливается и может стать одним из важнейших моментов в пробуждении и развитии интереса.

Было бы неверно делать ставку только на этот фактор и придавать занятиям развлекательный характер. Путь к физическому совершенству - прежде всего большой напряженный труд. Здесь неизбежны и однотипные утомительные упражнения, и «скучные» задания, интерес к которым появляется лишь на основе глубокого понимания их важности, необходимости. Следовательно, решающим условием активно заинтересованного отношения к делу является понимание сущности его и осознание цели занятий как объективной необходимости. Именно на этой основе формируется устойчивое стремление преодолевать трудности.

Существенную роль, в развитии активности обучающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов. Речь идет не только о текущей оценке, которую дает педагог дополнительного образования по ходу занятий, но и о специальной системе оценочных нормативов и поощрительных мер, выражающих официальное одобрение каждого достижения на пути физического совершенствования.

2. Принцип наглядности

Наглядность обучения и воспитания предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движений. Практическое познание, начинается с чувственной ступени - «живого созерцания». Живой образ изучаемых движений формируется с участием как внешних, так и внутренних рецепторов - воспринимающих органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц и т. д. Существенно при этом, что показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину движений. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются на его основе двигательные умения и навыки, тем результативнее проявления физических и волевых качеств.

Создавая чувственные предпосылки освоения движений, приходится преодолевать известную методическую трудность, чтобы по-настоящему «прочувствовать» движение, его необходимо выполнить, но правильно выполнить движение невозможно, если не располагать предварительно существующими двигательными представлениями. Это противоречие решается в основном двумя путями. Во-первых, путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям. Во-вторых, путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны этих действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями.

Наглядность - неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немислимы вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления.

По мере освоения двигательных актов различные органы чувств функционируют во все более тесном взаимодействии, образуя единый «комплексный анализатор». Это способствует наиболее тонким и в то же время обобщенным восприятиям, необходимым для совершенного управления движениями.

Взаимодействие различных анализаторов, особенно в условиях сложной двигательной деятельности, не всегда бывает положительным. Функции одних анализаторов могут в определенных ситуациях ослаблять другие рецепторные функции. Ускорить процесс их совершенствования помогают избирательно направленные воздействия на определенные афферентные системы, в частности на двигательный анализатор, которому в управлении движениями принадлежит особо ответственная роль. В этой связи заслуживает внимания идея временного искусственного выключения некоторых анализаторов, например зрительного, для того чтобы повысить требования к двигательному анализатору и тем ускорить совершенствование его функций.

Такого рода метод нельзя считать пригодным для всех случаев. Он не применяется обычно на первом этапе обучения новым движениям (этапе первоначального обучения). Следует, кроме того, учитывать специфику изучаемых действий, а также индивидуальные особенности обучающихся.

В ходе освоения движения роль и характер взаимодействия различных органов чувств не остаются неизменными. Соответственно должен меняться и удельный вес

различных форм наглядности. Так, вначале наиболее важную роль играют обычно зрительные восприятия. Поэтому преимущественное место среди способов наглядного обучения занимают на первых порах, как правило, те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же резко возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности. Но на любом этапе обучения неизбежным остается правило: не ограничиваться какой-либо одной формой наглядности, а комплексно использовать многообразные пути наглядной информации и совершенствования органов чувств.

Взаимосвязь непосредственной и опосредствованной наглядности. Первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственные контакты с действительностью. Вместе с тем нельзя недооценивать опосредствованную наглядность.

Различные формы наглядности не только взаимосвязаны, но и по своему действию переходят одна в другую. Это объясняется единством чувственной и логической ступеней познания, а с физиологической точки зрения — единством первой и второй сигнальных систем действительности.

Особое значение имеет связь чувственного образа и образного слова. Слово есть сигнал всех других сигналов в том смысле, что за время жизни и обучения слово связывается (по механизму условно-рефлекторных связей) со всеми внешними и внутренними раздражителями, как бы «заменяет», представляет их и может вызвать все те действия, которые обуславливаются чувственными раздражителями.

Слово, таким образом, можно рассматривать как одно из важных средств обеспечения наглядности. Следует иметь в виду, что в процессе физического воспитания слово лишь тогда приобретает значение такого средства, когда находит конкретную опору в двигательном опыте обучающихся. Если же слово не связывается, хотя бы отчасти, с представлениями, в частности двигательными, оно «не звучит», не вызывает живого образа движений, в какую бы внешнюю образную форму ни облекали словесное пояснение. Роль слова как фактора опосредствованной наглядности возрастает в процессе физического воспитания вместе с расширением двигательного опыта обучающегося. Чем он богаче, тем больше возможностей для создания нужных двигательных представлений с помощью образного слова. В этом одна из причин неодинакового удельного веса методов использования слова в процессе физического воспитания.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

3. Принцип доступности и индивидуализации

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей обучающихся и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучающихся, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности и индивидуализации является залогом

оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности обучающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения.

Определение меры доступного. Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей обучающихся, а с другой - от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей. Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Для определения меры доступности необходимо ясно себе представлять функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития, а также разницы колебаний этих возможностей, обусловленные половыми, индивидуальными особенностями, разнообразными внешними обстоятельствами. Необходимо располагать точными данными о характере требований, которые предъявляются организму многообразными средствами и методами физического воспитания и в то же время уметь практически верно соотнести их с возможностями данного обучающегося.

Сведения о возможностях обучающихся получают путем испытаний по нормативам физической подготовленности, а также посредством врачебных обследований и педагогических наблюдений. Ориентируясь на исходные данные, педагог дополнительного образования конкретизирует программный материал, намечает границы доступного на том или ином этапе, а также перспективные рубежи и пути достижения их.

Доступность означает посильную меру трудностей, которые могут быть успешно преодолены при надлежащей мобилизации физических и духовных сил обучающихся. Правильно оценить доступность физических нагрузок можно лишь с учетом их оздоровительного эффекта. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья.

Границы доступного в процессе физического воспитания изменяются. Они раздвигаются по мере развития физических и духовных сил обучающихся: то, что недоступно на одном этапе, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к возможностям обучающихся, так, чтобы постоянно стимулировать дальнейшее их развитие.

Методические условия доступности. На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей.

Новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы. Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания - это *преемственность физических упражнений*. Она обеспечивается использованием естественных взаимосвязей между различными формами движений, их взаимодействиями и структурной общности. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия.

Столь же важное условие - *постепенность* в переходе от одних заданий, более легких, к другим, более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического

воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко. Постепенность обеспечивается нефорсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на протяжении недельных, месячных и годовых периодов времени и другими путями.

При оценке трудности физических упражнений следует различать их координационную сложность и величину затрачиваемых физических усилий. То и другое не всегда совпадает. Напротив, ряд координационно трудных упражнений не требует больших физических усилий. Правило от легкого к трудному предусматривает, что переход от одних упражнений к другим осуществляется так, что упражнения менее трудные и в координационном отношении, и по степени физических усилий предшествуют более трудным.

Очень существенную роль в обеспечении *доступности* играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий. Подведение к освоению очередных умений, навыков и нагрузок, предназначенных для дальнейшего развития физических качеств, необходимо даже в случае самой тесной преемственности между разделами программного материала. Особое значение при этом имеют подготовительные, в частности подводящие, упражнения.

Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания. Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к обучающимся и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Функциональные возможности организма всегда в чем-либо индивидуально отличны. Индивидуальные отличия имеются и в том, как протекает освоение движений, и в характере реакции организма на физическую нагрузку, и в динамике его адаптационных (приспособительных) перестроек. Все это обязывает строго индивидуализировать процесс физического воспитания.

Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений - *общеподготовительного* и *специализированного*.

Общеподготовительное направление ведет к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня разностороннего развития физических качеств.

Специализированное направление ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяются в зависимости от индивидуальных склонностей. Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и в то же время глубоко индивидуализированного физического совершенствования.

Индивидуальный подход выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

Учитывать индивидуальные особенности - это не значит идти на поводу у них. Индивидуальные свойства, в частности типологические особенности высшей нервной деятельности, поддаются направленному изменению.

4. Принцип систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.

Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме вовремя и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т.е. Они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.

Одно из главных положений принципа систематичности исходит именно из того, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, которые приводят к утрате положительного эффекта занятий, и что, следовательно, эффект каждого последующего занятия должен, образно говоря, «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется - возникает кумулятивный эффект системы занятий создающий относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.

В жизни, в практике физического воспитания, занятия часто чередуются по содержанию, направленности, объему и интенсивности нагрузки.

Восстановительные процессы в различных органах и системах протекают не одновременно (гетерохронно). Более того, даже в пределах одной и той же функциональной системы наблюдается гетерохронность восстановления. Не удивительно, что реальное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания оказывается весьма сложным и в то же время несравненно более гибким, чем это можно представить в стандартной схеме.

Таким образом, в процессе физического воспитания возможны и целесообразны различные формы чередования занятий и отдыха. Однако в любом случае должна сохраняться непрерывность процесса. Рациональный отдых в этой связи надо рассматривать в качестве столь же необходимого компонента процесса физического воспитания, как и занятия, упражнения, нагрузки.

Фактическая система чередования занятий и отдыха зависит от конкретных задач, уровня предварительной подготовленности обучающихся, их возрастных особенностей, общего режима жизни и других условий.

Повторяемость и вариативность. В процессе физического воспитания повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях, а также и последовательность самих занятий, в определенных чертах, на протяжении всего времени подготовки. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения так же необходимы для обеспечения долговременных приспособительных перестроек морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса. Вариативность, противоположная черта, имеет столь же существенное значение, основанное на видоизменении упражнений и условий их

выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Проблема оптимальной последовательности занятий теснейшим образом связана с проблемой доступности. Намечая путь следования в процессе физического воспитания, надо исходить, прежде всего, из возможностей обучающихся и закономерностей их развития, идти от того, что посильно на данном этапе, к тому, что становится доступным на следующем, и т. д. Доступность, таким образом, обуславливает последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания руководствуются правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Вместе с тем эти правила выражают лишь некоторые, далеко не безусловные, моменты последовательности и потому нуждаются в конкретизации и существенных дополнениях.

Процесс физического воспитания всегда должен быть всесторонним. Речь идет о последовательном акцентировании различных его сторон применительно к закономерностям возрастного развития.

Вполне логичен переход от широкого общего физического образования к специализированным занятиям. Вначале осваивается то, что составляет элементарную основу всевозможных видов деятельности и служит предпосылкой дальнейшего совершенствования.

Последовательность материала на каждом данном этапе физического воспитания зависит от многих конкретных условий, но более всего - от объективно существующих связей между намеченными видами двигательной деятельности, от их преемственности и взаимодействий. Необходимо в каждом конкретном случае найти такую систему расположения материала, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. Первостепенное значение при этом имеет использование закономерностей так называемого «переноса» двигательных навыков и физических качеств, который может быть, как положительным, так и отрицательным.

Строя систему занятий физическими упражнениями, необходимо максимально использовать «положительный перенос» навыков и качеств и по возможности исключить тормозящее влияние «отрицательного переноса». Из этого, однако, не следует, что нужно вообще избегать упражнений, способных вызвать эффект «отрицательного переноса». Содержание физического воспитания определяется, в конечном счете, требованиями жизни, а в жизненной практике необходимы всесторонне развитые качества и самые разнообразные навыки, в том числе и такие, которые могут вступать друг с другом в отрицательные взаимодействия. По мере упрочения двигательных навыков и развития физических качеств появляется возможность успешно преодолевать отрицательные взаимодействия и добиваться общего прогресса.

Существенное значение для выбора оптимальной последовательности занятий и упражнений в пределах каждого отдельного занятия имеет учет ближайшего последствия различных по характеру нагрузок. Характер нагрузок оставляют фон, который в течение ряда часов может неблагоприятно сказываться на выполнении скоростных упражнений.

Последовательность занятий и упражнений зависит от особенностей контингента обучающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики и т. д. Учесть всю совокупность этих условий и применительно к ним выбрать наиболее целесообразный путь не просто. Со временем, несомненно, будет достигнуто подлинно

оптимальное программирование каждого отдельного занятия и системы занятий в целом.

5. Принцип постепенного повышения требований (динамичности)

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

Физическое воспитание находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом - повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим в первую очередь для выполнения образовательных задач: не обновляя упражнения, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков. По мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия, при которых нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки, а чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Существенно, что ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к данной нагрузке биологические сдвиги, вызываемые ею, становятся меньше. Функциональные возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему теперь справляться с той же работой более экономно, с меньшим напряжением функций, т.е. «экономизация функций». В этом и состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Но, как только нагрузка становится привычной и перестает вызывать «избыточную компенсацию», она уже не может служить основным фактором положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение его функциональных возможностей, необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая их объем и интенсивность. В этом заключается одна из коренных закономерностей процесса физического воспитания.

Условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок. Основные условия повышения требований в процессе физического воспитания лишь тогда будут вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для обучающихся, не превышают функциональных возможностей организма.

Непременными условиями являются также последовательность, регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Следует подчеркнуть также значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств. Переход к новым, более сложным и трудным, упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам.

Организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу, не одновременно. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий, уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

Динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. При этом возможны различные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая и волнообразная. Использование той или иной формы зависит от конкретных задач и условий на различных этапах физического воспитания.

6. Взаимосвязь методических принципов

Содержание всех принципов физического воспитания тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Ведь все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов.

Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Требования к тренировочному занятию, его структуре и направленности

Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке используют комплексные и тематические занятия. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. В тематических занятиях решается только одна основная задача, а в комплексных ставятся две - три задачи.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это

перегружает нервную систему обучающихся.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в волейбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные волейболисты получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части:

I. Подготовительную.

II. Основную.

III. Заключительную.

Подготовительная часть

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы суставов, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

II. Основная часть

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

III. Заключительная часть

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

8. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
9. Упражнения на совершенствование технических приемов.
10. Техничко-тактические упражнения.
11. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

III. Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

II. Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения.

№	Контрольные нормативы	1 г.о. (7-8 лет)			2 г.о. (8-9 лет)			3 г.о. (9-10 лет)		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Физическая подготовка (девушки)										
1	Бег 30 м., с.	7,6	7,4	6,4	7,3	7,1	6,2	7,0	6,8	6,0
2	Челночный бег 30 м	11,7	11,3	10,6	11,2	10,7	10,1	10,8	10,3	9,7

	(5*6м),с.									
3	Прыжок в длину с места, см.	90	110	130	100	125	140	110	135	150
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места, см.							15	19	23
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.							2	2,4	2,8
Физическая подготовка (юноши)										
1	Бег 30 м., с.	7,5	7,3	6,2	7,1	6,8	6,0	6,8	6,5	5,7
2	Челночный бег 30 м (5*6м),с.	11,2	10,8	10,3	10,4	10,0	9,5	10,2	9,9	9,3
3	Прыжок в длину с места, см.	100	115	135	110	125	145	120	130	150
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места, см.							20	24	28
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.							2	2,5	3
Технико-тактическая подготовка (девушки и юноши)										
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)				2	3	5	3	5	7

**Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения
(продолжение).**

№	Контрольные нормативы	4 г.о. (10-11л)			5 г.о. (11-12 л)			6 г.о. (12-13 л)			7 г.о. (13-14 л)			8 г.о. (14-15 л)		
		низ	сре д	вы с	низ	сре д	вы с	низ	сре д	вы с	низ	сре д	вы с	низ	сре д	вы с
Физическая подготовка (девушки)																
1	Бег 30 м., с.	6,6	6,4	5,6	6,4	6,2	5,7	6,3	6,1	5,5	6,2	5,9	5,4	6,1	5,8	5,4
2	Челночный бег 30 м (5*6м),с.	10,4	10,0	9,5	10,1	9,7	9,3	10,0	9,6	9,1	10,0	9,5	9,0	9,9	9,4	9,0
4	Прыжок в	120	140	155	130	150	175	135	155	175	140	160	180	145	160	180

	длину с места, см.															
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места, см.	19	23	25	23	25	27	25	27	29	27	29	31	29	31	33
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.	2,1	2,6	3,1	2,4	2,9	3,4	2,8	3,2	3,8	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	4,5
Физическая подготовка (юноши)																
1	Бег 30 м., с.	6,5	6,2	5,6	6,3	6,1	5,5	6,0	5,8	5,4	5,9	5,6	5,2	5,8	5,5	5,1
2	Челночный бег 30 м (5*6м),с.	9,9	9,5	9,0	9,7	9,3	8,8	9,3	9,0	8,6	9,3	9,0	8,6	9,0	8,7	8,3
4	Прыжок в длину с места, см.	130	140	160	140	160	180	145	165	180	150	170	190	160	180	195
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места, см.	24	28	32	28	32	35	32	35	38	35	38	4,1	38	41	44
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.	2,5	3,0	3,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	4,5	4,0	4,5	5,0	4,5	5,0	5,5
Технико-тактическая подготовка (девушки и юноши)																
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	1	2	3	1	2	3							4	5	6
2	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 раз)							2	3	4	3	4	5			
3	Прием подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	1	2	3	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (из 10 раз)										1	2	3	2	3	4
5	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	1	2	3	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6

**Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения
(продолжение).**

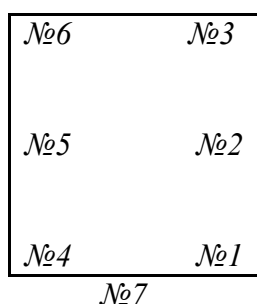
№	Контрольные нормативы	9 г.о. (15-16л)			10 г.о. (16-17 л)		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Физическая подготовка (девушки)							
1	Бег 30 м., с.	6,0	5,7	5,3	6,1	5,8	5,3
2	Челночный бег 30 м (5*6м),с.	9,7	9,3	8,8	9,7	8,3	8,7
4	Прыжок в длину с места, см.	155	165	185	160	170	190
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места, см.	31	33	35	33	35	37
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.	4,0	4,5	5,0	4,5	5,0	5,5
Физическая подготовка (юноши)							
1	Бег 30 м., с.	5,5	5,3	4,9	5,2	5,1	4,8
2	Челночный бег 30 м (5*6м),с.	8,6	8,4	8,0	8,2	8,0	7,7
4	Прыжок в длину с места, см.	175	190	205	180	195	210
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места, см.	41	44	47	6,0	6,5	7,0
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.	5,0	5,5	6,0	44	47	50
Технико-тактическая подготовка (девушки и юноши)							
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	5	6	7	6	7	8
2	Прием подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	5	6	7	6	7	8
3	Нападающий удар с	3	4	5	4	5	6

	переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (из 10 раз)						
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	5	6	7	6	7	8

Содержание и методика проведения контрольных нормативов.

Физическая подготовка.

1. *Челночный бег 30 м (6 х 5м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. *Бег 92 м (бег с изменением направления).* На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.



3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).
5. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.* Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.* При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).
2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены.* Обучающийся располагается на расстоянии 2,5 метра от стены, на высоте 3 метра делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).
3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.* См. п.1. (вместо зоны 4 –зона 2).
4. *Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.* Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.
5. *Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.* Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.
6. *Одиночное блокирование прямого удара.* Обучающийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочередно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.
7. *Подача верхняя прямая в пределы площадки.* Основные требования: при качественном техническом исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Тактическая подготовка

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

вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.* В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.
3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.* Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ А.В. Беляев, М.В. Савин. –М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
2. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие/Ю.Д.Железняк. –М.: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.
3. Железняк, Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников. –М.: Советский спорт, 2009 – 112 с.
4. Ивойлов, А.В. Волейбол: Учебник для педагогических институтов/ А.В. Ивойлов. – М.: Высшая школа физического воспитания, 1979. –192 с.
5. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231с.
6. Курамшин, Ю.Ф.Теория и методика физической культуры: Учебник – 3-е изд./ Ю.Ф.Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
7. Матвеев, Л.П.Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие/В.Ф.Сопов. – М., 2010. – 120 с.
9. Тюрин, В.И. Методика обучения и совершенствования в волейболе/В.И.Тюрин. – М., 1994. – 215 с.
10. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – М.:Спорт, 2015. – 88 с.

