

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
« Первомайская детско - юношеская спортивная школа»
Первомайского района Тамбовской области.

Рассмотрена
На педагогическом совете
МБОУ ДО « Первомайская
ДЮСШ»
Протокол № 1 от _____

Утверждена
приказом директора
МБОУ ДО « Первомайская
ДЮСШ»
Приказ № _____ от _____

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ».**

Срок реализации программы – 8 лет.

Разработчики:

Филатова Татьяна Александровна – заместитель директора МБОУ ДО
«Первомайская ДЮСШ»

Мельниченко Евгений Владимирович – старший тренер-преподаватель
отделения волейбола МБОУ ДО « Первомайская ДЮСШ».

Первомайский
2015 год

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная предпрофессиональная программа по волейболу - является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательного процессов.

Программа составлена в соответствии с учетом основных нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол », приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 680.
- «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730
- Устав МБОУ ДО « Первомайская ДЮСШ», утвержден Постановлением администрацией Первомайского района Тамбовской области № 743 от 31 августа 2015 г .

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных. Важная особенность в волейболе состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в волейболе входят элементный набор приемов игры

(аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 - 17 лет. Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки (срок обучения – 3года);
- тренировочный этап делится на два периода: период начальной специализации (срок обучения - 2года); период углубленной специализации (срок обучения - 3года).

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов. Важной и органичной частью учебного процесса является отбор детей в группы начальной подготовки. Главные критерии отбора – одаренность и способность.

Обучение в группах начальной подготовки, носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени обучения. Возраст 9-12 лет. В тренировочных группах, сформированных из обучающихся, прошедших подготовку в группах начальной подготовки, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию.

Завершается обучения на каждом этапе и переход на следующий этап осуществляется по результатам тестирования (два раза в год), контрольно – переводных испытаний, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности, выполнения спортивных разрядов.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное и максимально количество в группах.
Нормативы тренировочной нагрузки.**

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Мин./максимальная наполняемость (чел) | Количество занятий в неделю | Кол-во часов в неделю/ Общий объем подготовки (часов в год) |
|-----------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|---|
| Этап начальной подготовки | 1 год обучения | 9 | 14/25 | 3 | 6/312 |
| | 2 год обучения | 9 -10 | 12/20 | 4 | 8/416 |
| | 3 год обучения | 10-11 | 12/20 | 4 | 8/416 |
| Тренировочный этап | 1 год обучения | 11-12 | 10/14 | 4 | 12/624 |
| | 2 год обучения | 12-13 | 10/14 | 5 | 15/780 |
| | 3 год обучения | 13-14 | 8/12 | 6 | 18/936 |
| | 4 год обучения | 14-15 | 8/12 | 6 | 18/936 |
| | 5 год обучения | 15-16 | 8/12 | 6 | 18/936 |

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, в %

| Разделы подготовки | ЭТАП ПОДГОТОВКИ | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Начальный | | | Тренировочный | | | | |
| | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| Теоретическая подготовка | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| Общая физическая подготовка | 30% | 25% | 25% | 10% | 10% | 11% | 11% | 11% |
| Избранный вид спорта | 45% | 50% | 50% | 65% | 65% | 60% | 60% | 60% |
| Технико-тактическая подготовка | 24% | 28% | 28% | 43% | 43% | 35% | 35% | 35% |
| Психологическая подготовка | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| Инструкторская и судейская практика | 4% | 5% | 5% | 5% | 5% | 6% | 6% | 6% |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% |
| Участие в соревнованиях | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 7% | 7% | 7% |
| Специальная физическая подготовка | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 14% | 14% | 14% |
| Самостоятельная работа | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 2% |
| ИТОГО: | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Организация образовательного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года.

Учебный план составлен на 52 недели, с учетом режима учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях образовательного учреждения и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего отдыха. В каникулярное время учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов – 3-4 раза в неделю, в тренировочных группах – 3-х академических часов при 4-6 разовых тренировочных занятиях в неделю.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

| Разделы подготовки | ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
| | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | | |
| | 1-й год | 2-й год | 3 –й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| Теоретическая подготовка | 31 | 41 | 41 | 62 | 78 | 94 | 94 | 94 |
| Общая физическая подготовка | 94 | 104 | 104 | 62 | 78 | 103 | 103 | 103 |
| Избранный вид спорта | 140 | 208 | 208 | 406 | 507 | 561 | 561 | 561 |
| Технико-тактическая подготовка | 75 | 116 | 116 | 268 | 335 | 328 | 328 | 328 |
| Психологическая подготовка | 31 | 42 | 42 | 62 | 78 | 93 | 93 | 93 |
| Инструкторская и судейская практика | 12 | 21 | 21 | 31 | 39 | 56 | 56 | 56 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 8 | 8 | 12 | 16 | 19 | 19 | 19 |
| Участие в соревнованиях | 16 | 21 | 21 | 31 | 39 | 65 | 65 | 65 |
| Специальная физическая подготовка | 31 | 42 | 42 | 62 | 78 | 131 | 131 | 131 |
| Самостоятельная работа | 16 | 21 | 21 | 31 | 39 | 47 | 47 | 47 |
| Итого часов | 312 | 416 | 416 | 624 | 780 | 936 | 936 | 936 |

Примерный учебный план-график распределения учебных часов
 Этап начальной подготовки.
 1-й год обучения

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка | 31 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | - |
| Общая физическая подготовка | 94 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 12 | 13 |
| Избранный вид спорта | 140 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 75 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 9 | 8 | 8 | 7 | 8 | - | - |
| Психологическая подготовка | 31 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 12 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | 16 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 31 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 11 | 12 |
| Самостоятельная работа | 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 |
| Итого: | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

2-й год обучения

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка | 41 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | - |
| Общая физическая подготовка | 104 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 20 | 23 |
| Избранный вид спорта | 208 | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 22 | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 116 | 10 | 12 | 12 | 11 | 10 | 13 | 12 | 12 | 10 | 14 | - | - |
| Психологическая подготовка | 42 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 8 | 2 | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | 21 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 42 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Итого: | 416 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 34 |

3-й год обучения

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка | 41 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | - |
| Общая физическая подготовка | 104 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 20 | 23 |
| Избранный вид спорта | 208 | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 22 | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 116 | 10 | 12 | 12 | 11 | 10 | 13 | 12 | 12 | 10 | 14 | - | - |
| Психологическая подготовка | 42 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 8 | 2 | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | 21 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 42 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Итого: | 416 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 34 |

Тренировочный этап.

1-й год обучения.

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка | 62 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | - |
| Общая физическая подготовка | 63 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 23 | 25 |
| Избранный вид спорта | 406 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 42 | 42 | 42 | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 268 | 24 | 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | 27 | 27 | 26 | 28 | - | - |
| Психологическая подготовка | 62 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 12 | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 62 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 22 | 25 |
| Самостоятельная работа | 31 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого: | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

2- й год обучения.

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка | 78 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - |
| Общая физическая подготовка | 78 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 27 | 31 |
| Избранный вид спорта | 507 | 50 | 50 | 50 | 50 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 52 | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 335 | 31 | 34 | 34 | 34 | 30 | 35 | 35 | 35 | 30 | 37 | - | - |
| Психологическая подготовка | 78 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 39 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 16 | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | 6 | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | 39 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 78 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 28 | 31 |
| Самостоятельная работа | 39 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Итого: | 780 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 |

3- й год обучения

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка | 94 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - |
| Общая физическая подготовка | 103 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 33 | 37 |
| Избранный вид спорта | 561 | 57 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 328 | 31 | 33 | 34 | 33 | 30 | 34 | 34 | 34 | 29 | 36 | - | - |
| Психологическая подготовка | 93 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 56 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 19 | 6 | - | - | - | 6 | - | - | - | 7 | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | 62 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 131 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 33 | 38 |
| Самостоятельная работа | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Итого: | 936 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |

4-й год обучения

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка | 94 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - |
| Общая физическая подготовка | 103 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 33 | 37 |
| Избранный вид спорта | 561 | 57 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 328 | 31 | 33 | 34 | 33 | 30 | 34 | 34 | 34 | 29 | 36 | - | - |
| Психологическая подготовка | 93 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 56 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 19 | 6 | - | - | - | 6 | - | - | - | 7 | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | 62 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 131 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | - |
| Самостоятельная работа | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Итого: | 936 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |

5-й год обучения

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка | 94 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - |
| Общая физическая подготовка | 103 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 33 | 37 |
| Избранный вид спорта | 561 | 57 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 328 | 31 | 33 | 34 | 33 | 30 | 34 | 34 | 34 | 29 | 36 | - | - |
| Психологическая подготовка | 93 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 56 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 19 | 6 | - | - | - | 6 | - | - | - | 7 | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | 62 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 131 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 33 | 38 |
| Самостоятельная работа | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Итого: | 936 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей волейболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок, юные волейболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Подготовка высококвалифицированных волейболистов, во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении.

Программный материал для всех групп учащихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка волейболистов имеет ряд методических и организационных особенностей.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные зоны, так и наиболее подходящие для развития определенных физических качеств и способностей. Возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста позволяют направленно действовать на развитие прежде всего таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота, скоростно – силовые.

Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий, высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации). Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий, необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно- педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этап начальной подготовки.

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи :

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча, подачи, нападающего удара;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Основные средства: гимнастические упражнения; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные и спортивные игры.

Основные методы выполнения упражнений: строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для волейбола. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль над физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, стойкости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом волейбола.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

-приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений по волейболу; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; упражнения с отягощениями; подвижные и спортивные игры; упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Совершенствование техники. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля: самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие); педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Программный материал для теоретических занятий.

Теоретическая подготовка, имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить волейболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих волейболистам необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по волейболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Обычно она проводится в форме 15-20 мин. бесед, которые проходят, как правило, в начале тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний. В младшей группе длительность беседы может быть увеличена до 30 мин. или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут.

Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях волейбола, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Тематами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история волейбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы теоретических занятий. (материал для всех этапов подготовки)

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта.

История спортивной школы, достижения и традиции.

Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях.

Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.

Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

Характеристика волейбола. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Тема 4. Состояние и развитие волейбола.

Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников.

Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

Тема 5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная

системы человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

Тема 6. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 7. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня.

Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви .

Тема 8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.

Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки.

Основные компоненты нагрузки.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Тема 10. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

Тема 11. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

Тема 12. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

Тема 13. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

Тема 14. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Тема 15. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Тема 16. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Практическая подготовка.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах образовательного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Физическая подготовка (для всех учебных групп).

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения.

Команды для управления строем.

Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. *Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Лёгкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. *Бег:* 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13-16 лет), 4 кг. (мальчики 13-15 лет), 5 кг. (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтовские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приёмы техники в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м.). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперёд, а затем спиной и т.д. по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360, прыжок вверх, падение и перекат имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки»; специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое, выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута; другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком-до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах;

Многokратные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч; приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге). *Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных набивных волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многokратные прыжки с местам с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многokратные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделять заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многokратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многokратные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многokратные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра или посылаемого мячемётом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя); в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии

с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,52 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину

(спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Техническая подготовка .

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи:

передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре;

-над собой – на месте и после перемещения различными способами;

-с набрасывания партнера – на месте и после перемещения;

-в парах;

-в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;

-передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с

перемещениями;

-на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи:

- нижняя прямая (боковая);

-подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);

-в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м;

-через сетку – расстояние 6м, 9м;

из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары:

-прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага;

-ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;

-удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;

-удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;

-удар с передачи.

Техника защиты .

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками:

-прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения;

-в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;

-«жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения .

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча .

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты .

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа

приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. 3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

(первый и второй год подготовки).

Техническая подготовка.

Техника нападения .

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх, в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки, стоя и в прыжке. 3. Поддачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами ЗАЩИТЫ.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность;

сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Третий год подготовки).

Техника нападения .

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
4. Чередование способов передачи мяча: сверху, с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
5. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.
6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабойшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с

техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние наигроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами,

нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий;

-взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим,

б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими;

взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача-прием, нападающий удар-блокирование, передача-прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Четвертый год подготовки).

Техника нападения.

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты .

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения .

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке;
- для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки из глубины площадки);
- чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию);
- передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем;
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи);
- имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения);
- чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи;
- взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара; игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2. 3. Командные действия: система игры через

игрока передней линии – прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты .

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии:

а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);

б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы;

игроков задней и передней линии:

а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);

б) зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия:

-прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

-игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4);

-передача в зону 2, стоя спиной к нападающему;

-расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий;

-переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Техническая подготовка .

(Пятый год подготовки).

Техника нападения .

1. Перемещения:

- совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы;
-сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча:

-сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;
-из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; -с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); -в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; -с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; -боковая подача, подряд 20 попыток; -в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; -планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; -чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу нацеленных.

4. Нападающие удары:

-прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением;-имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; -нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; -удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; -боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; -нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; -нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; -из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты.

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками:

-отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование:

-одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; -нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; -нападающих ударов с переводом вправо и влево и в зонах 3, 4, 2;

-в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;
 -групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 3, 2) с различных передач;
 -ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); -
 ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); -
 ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); -
 сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия:

выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия:

взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1 (6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия:

-система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4; -из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему;
 система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); -в
 доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты .

1. Индивидуальные действия:

выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий);
 -выбор места, определение направления удара и своевременная постановка

рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов);
- игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»;
- игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка);
- игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);
- игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4;
- игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3;
- 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);
- крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;
- игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов;
- сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4);
- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока;
- системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником);
- при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий);
- сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка.

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания

дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера - преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В *тренировочных группах* основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Методика психологической подготовки волейболиста.

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1.1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

1.2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение. Броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения, упражнения в передачах – смотреть на одного партнера а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувство дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.

Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в

различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

1.3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

1.4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

1.5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

1.6. Воспитание волевых качеств важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций; вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- 1) обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;
- 2) применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- 3) воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по волейболу.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в волейболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по команде.

Необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Решение этих задач начинается в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах начальной специализации. Занимающиеся должны овладеть принятой терминологией в волейболе и командным языком для построения команды, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся.

В тренировочных группах углубленной специализации инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части

тренировочного занятия, при разучивании отдельных элементов техники с волейболистами младших возрастов и при проведении соревнований. Привлечение волейболистов старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся. Спортсмены старших тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований городского и областного масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и спортивного судьи.

Самостоятельная работа.

В самостоятельной работе, главным образом уделяется внимание тем техническим приемам, которые меньше всего даются всем учащимся, затем повторяют пройденный материал, отдельные учащиеся совершенствуют те или иные приемы с учетом возможных игровых функций, которые они будут исполнять в игре. Основное внимание уделяется исправлению недостатков у учащихся в овладении техникой, техническими и тактическими действиями. Подбираются наиболее понравившиеся учащимся упражнения из пройденных занятий, затем упражнения в приеме и передачах мяча, подачах, нападающих ударах. Самостоятельная работа по общей физической подготовке осуществляется учащимися регулярно в виде выполнения индивидуальных заданий тренера-преподавателя на тренировочном занятии и выполнения домашних заданий.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

- 1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.
- 1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек волейбольных стоек.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную

часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. *Требования безопасности по окончании занятий.*

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки .

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,1с) | Бег 30 м (не более 5,7с) |
| | Челночный бег 5х6 м (не более 12,0 с) | Челночный бег 5х6 (не более 12,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 11 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 9 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 34 см) |

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,3 с) | Бег 30 м (не более 5,8с) |
| | Челночный бег 5х6 м(не более 11,5 с) | Челночный бег 5х6 (не более 11,9 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 11,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см) |
| Техническое мастерство | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной(чередование) Подача на точность: - верхняя прямая по зонам - в прыжке | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной(чередование) Подача на точность: - верхняя прямая по зонам - в прыжке |

Промежуточная и итоговая аттестация.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются: тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации); сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности); мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения футбола за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы промежуточной и итоговой аттестация.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (девушки)

| № п/п | Контрольные нормативы (девушки) | 1-й год обучения | | | | 2-3 й год обучения | | | |
|----------|---|--------------------|--------------|---------|---------|--------------------|--------------|---------|---------|
| | | Уровень подготовки | | | | Уровень подготовки | | | |
| | | высокий | в \ среднего | средний | низкий | высокий | в \ среднего | средний | низкий |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. | Бег 30 м, с | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,2 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,1 |
| 2. | Бег 30 м (5х6м), с | 12,2 | 12,3 | 12,4 | 12,5 | 11,9 | 12,0 | 12,1 | 12,2 |
| 3. | Прыжки в длину с места, см | 165 | 164 | 163 | 162 | 175 | 174 | 173 | 172 |
| 4. | Прыжки вверх с места толчком двух ног, см | 34 | 33 | 32 | 31 | 38 | 37 | 36 | 35 |
| 5. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя /стоя) | 4,0/8,0 | 3,8/7,8 | 3,6/7,6 | 3,4/7,4 | 5,0/9,0 | 4,8/8,8 | 4,6/8,6 | 4,4/8,6 |
| 6. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7. | Подача на точность: - верхняя прямая | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. | Прием снизу – верхняя передача | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 |

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (юноши)

| № п/п | Контрольные нормативы (юноши) | 1-й год обучения | | | | 2-3 й год обучения | | | |
|----------|---|--------------------|-----------------|----------|----------|--------------------|-----------------|----------|----------|
| | | Уровень подготовки | | | | Уровень подготовки | | | |
| | | выс кий | в \ среднего | средний | низкий | высокий | в \ среднего | средний | низкий |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. | Бег 30 м, с | 5,5 | 6,0 | 6,1 | 6,2 | 5,3 | 5,9 | 6,0 | 6,1 |
| 2. | Бег 30 м (5х6м), с | 12,0 | 12,3 | 12,4 | 12,5 | 11,5 | 12,0 | 12,1 | 12,2 |
| 3. | Прыжки в длину с места, см | 185 | 164 | 163 | 162 | 200 | 174 | 173 | 172 |
| 4. | Прыжки вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 33 | 32 | 31 | 45 | 37 | 36 | 35 |
| 5. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя /стоя) | 5,8/11,0 | 5,7/10,9 | 5,6/10,8 | 5,5/10,7 | 6,6/11,5 | 6,5/11,0 | 6,4/10,5 | 6,3/10,0 |
| 6. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7. | Подача на точность: - верхняя прямая. | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. | Прием снизу – верхняя передача | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (девушки)

| № п/п | Контрольные нормативы (девушки) | 1-й год обучения | | | | 2-й год обучения | | | | 3-й год обучения | | | | 4-й год обучения | | | | 5-й год обучения | | | |
|-------|--|--------------------|--------------|---------|--------|--------------------|--------------|---------|--------|--------------------|--------------|---------|--------|--------------------|--------------|----------|--------|--------------------|--------------|----------|--------|
| | | Уровень подготовки | | | | Уровень подготовки | | | | Уровень подготовки | | | | Уровень подготовки | | | | Уровень подготовки | | | |
| | | высокий | в \ среднего | средний | низкий | высокий | в \ среднего | средний | низкий | высокий | в \ среднего | средний | низкий | высокий | в \ среднего | средний | низкий | высокий | в \ среднего | средний | низкий |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» | | |
| 1. | Бег 30 м, с | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 5,5 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,7 |
| 3. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с | 28,7 | 28,8 | 28,9 | 30,0 | 28,0 | 28,1 | 28,2 | 28,3 | 27,4 | 27,5 | 27,6 | 27,8 | 26,8 | 26,8 | 26,9 | 27,0 | 26,2 | 26,3 | 26,4 | 26,5 |
| 4. | Прыжки в длину с места, см | 200 | 190 | 180 | 170 | 210 | 200 | 190 | 180 | 216 | 206 | 196 | 186 | 220 | 210 | 200 | 190 | 225 | 215 | 205 | 195 |
| 5. | Прыжки вверх с места толчком двух ног, см | 46 | 44 | 42 | 40 | 50 | 58 | 56 | 54 | 52 | 54 | 56 | 58 | 55 | 57 | 59 | 61 | 60 | 62 | 64 | 66 |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м - сидя - стоя | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 7,2 | 7,1 | 6,9 | 6,8 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,9 | 7,8 | 7,7 | 7,6 |
| | | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 13,5 | 13,4 | 13,3 | 13,2 | 14,5 | 14,4 | 14,3 | 14,2 | 15,2 | 15,1 | 15,0 | 14,9 | 15,5 | 15,4 | 15,3 | 15,2 |
| 7. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 8. | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной(чередование) | 3 | 2 | 1 | 0 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 9. | Подача на точность: - верхняя прямая по зонам - в прыжке | 3 | 2 | 1 | 0 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Прием снизу – верхняя передача. | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 11. | Переход после подачи к защитным действиям ,после защитных – к нападению. | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. | Нападающий удар или скидка в зависимости от блока | - | - | - | - | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (юноши)

| № п/ п | Контрольные нормативы (юноши) | 1-й год обучения | | | | 2-й год обучения | | | | 3-й год обучения | | | | 4-й год обучения | | | | 5-й год обучения | | | |
|--------------|--|--------------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------------|----------------------------|--------------|--------------|
| | | Уровень подготовки | | | | Уровень подготовки | | | | Уровень подготовки | | | | Уровень подготовки | | | | Уровень подготовки | | | |
| | | высокий | в \ среднего | средний | низкий | высокий | в \ среднего | средний | низкий | высокий | в \ среднего | средний | низкий | высокий | в \ среднего | средний | низкий | высокий | в \ среднего | средний | низкий |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» | | |
| 1. | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 4,8 | 4,9 | 6,0 | 6,1 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 | 4,6 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 4,6 | 4,7 | 4,8 | 4,9 |
| 3. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с | 26,0 | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 25,5 | 26,0 | 26,5 | 27,0 | 24,9 | 25,4 | 25,9 | 26,4 | 24,2 | 24,7 | 25,2 | 25,7 | 24,0 | 24,5 | 25 | 25,5 |
| 4. | Прыжки в длину с места, см | 216 | 196 | 186 | 187 | 230 | 220 | 210 | 200 | 240 | 230 | 220 | 210 | 248 | 238 | 228 | 218 | 225 | 215 | 205 | 195 |
| 5. | Прыжки вверх с места толчком двух ног, см | 58 | 56 | 54 | 52 | 63 | 61 | 59 | 57 | 70 | 68 | 66 | 64 | 75 | 73 | 71 | 69 | 80 | 78 | 76 | 74 |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м - сидя - стоя | 7,7 13,0 | 7,6 12,9 | 7,5 12,8 | 7,4 12,7 | 8,2 13,8 | 8,1 13,7 | 8,0 13,6 | 7,9 13,5 | 9,0 15,0 | 8,9 14,9 | 8,8 14,8 | 8,7 14,7 | 9,5 17,0 | 9,4 16,9 | 9,3 16,8 | 9,2 16,7 | 11,0 17,5 | 10,9 17,4 | 10,8 17,3 | 10,7 17,2 |
| 7. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 8. | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | 3 | 2 | 1 | 0 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 9. | Подача на точность: - верхняя прямая по зонам - в прыжке | 3 | 2 | 1 | 0 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | - 3 | - 2 | - 1 | - 0 | - 4 | - 3 | - 2 | - 1 |
| 10. | Прием снизу – верхняя передача. | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 11. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению. | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. | Нападающий удар или скидка в зависимости от блока | - | - | - | - | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 |

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

| № | Название учебно-методического пособия | Год выпуска | Автор | Издательство |
|----|--|-----------------------------------|---------------------------------|---|
| 1. | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол | Приказ 14.10.2013г. № 30162 | | Министерство спорта Российской Федерации. |
| 2. | Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. | 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), | | Москва |
| 3. | Волейбол | 2000. | А.В. Беляева, М.В. Савина. | Москва |
| 4. | К мастерству в волейболе | 1978 | Железняк Ю.Д. | Москва |
| 5. | Юный волейболист | 1988 | Железняк Ю.Д. | Москва |
| 6. | Волейбол. | 1991 | Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. | Москва |
| 7. | У истоков мастерства | 1998 | Железняк Ю.Д., Кунянский В.А | Москва |
| 8. | Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет. | 1996. | Кулагина И.Ю. | М.: Изд-во РОУ |
| 9. | Руководство тренера по волейболу | 1999 | Марков К. К. | Иркутск |

| | | | | |
|-----|--|-------|---------------------------------------|----------|
| 10 | Тренер - педагог и психолог | 1999 | Марков К. К. | Иркутск, |
| 11. | Методы отбора в игровые виды спорта | 1998 | Никитушкин В.Г., Губа В.П. | Москва |
| 12. | Основы управления подготовкой юных спортсменов | 1982. | М.Я. Набатниковой. | Москва |
| 13. | Современная система спортивной подготовки | 1995. | Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. | Москва |

Интернет- ресурсы .

1. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - lib.sportedu.ru.
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола -volley.ru

Аудиовизуальные средства.

1. Волейбол – Видео матчей – [volleybolist.ru archives/video-matchej.html](http://volleybolist.ru/archives/video-matchej.html)
2. Видео Волейбол- news.sportbox.ru
4. Волейбол. Спортивные видео-уроки – panakapitana.ru/category/volleyball/

