**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАТО СВЕТЛЫЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебно-тренировочных групп по волейболу**

**Программа рассчитана на подготовку детей 12-18 лет**

**Программа рассмотрена на педагогическом совете**

**МОУ ДОД ДЮСШ городского округа ЗАТО Светлый**

**протокол № 4 от 24 августа 2009г.**

**Программу разработали:**

**тренеры-преподаватели Филипущенко А. И.**

**Кабутов А.М.**

**2009 г.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**1.Пояснительная записка**

**2.Наполняемость учебных групп**

**3.Учебный план**

**4. Тематический учебный план**

**5. Требования к уровню подготовки учащихся**

**6.Нормативные требования**

**7.Организационно-методические указания**

**8. Перечень учебно-методического обеспечения**

**9.Список используемой литературы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа для отделения Волейбол ДЮСШ составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. №12- ФЗ, типовым положением об образовании детей - Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. №233, нормативными документами учреждений дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности, расположенных не территории Российской Федерации от 25.01.95 г., нормативно-правовым основаниям, регулирующим деятельность ДЮСШ, уставом ДЮСШ.

Программа составлена для учебно-тренировочных групп отделения волейбол.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил спортсменов. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает:

* содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
* подготовку волейболистов высокой квалификации;
* повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в командах высших разрядах;
* подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
* подготовку инструкторов – общественников и судей по волейболу.

Основной показатель работы отделения по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой) и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов; дифференцированный по годам обучения материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой), теоретической; систему оценки уровня спортивного мастерства волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрастам, для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Период обучения учебно-тренировочных групп составляет 4-5 лет.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, открывающиеся в связи с новыми режимами, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс, в первую очередь, в плане:

* усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;
* повышение роли и объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала;
* повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей и прохождения ими через всю систему многолетней подготовки;
* эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивной школы и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки и результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных спортсменов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

С учетом «Нормативно - правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995) и возросших требований к подготовке спортивных резервов, вносятся изменения в такие разделы, как учебный план, план – схема годичного цикла (распределение материала в годичном цикле по годам обучения), контрольно-нормативные требования по годам обучения.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, воспитательной работе должны содержать доступные в условиях спортивной школы практические материалы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возврата занимающихся и их возможностей и требований подготовки волейболистов высокого класса.

**Учебно-тренировочные группы.**

Формируются на конкурентной основе. Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, 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 учащемуся 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; подготовка и выполнение II-го юношеского (2-й год) и I-го юношеского (3-й год) спортивных разрядов, а также нормативов по видам подготовки.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов; дифференцированный по годам обучения материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой), теоретической; систему оценки уровня спортивного мастерства волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по волейболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно - профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, телепрограмм, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы в духе нравственных принципов моральных норм общества; привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, умения чувствовать коллектив; четкую организацию учебно-воспитательного процесса; использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что для каждого года обучения излагается только новый материал (новый прием, способ приема или более сложные условия выполнения). Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности обучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В современном волейболе наблюдается тенденции специализации игровых функций волейболистов при высоком универсальном уровне подготовки. Особенно велика роль связующего (разыгрывающего) игрока. С учетом этих тенденций в программе дифференцированы требования по уровню подготовки для учащихся, выполняющих функции связующих и нападающих игроков в команде. Все учащиеся должны выполнять требования на уровне, указанном в таблицах оценки, при этом нападающие должны иметь более высокие показатели в нападающих ударах и блокировании, а связующие – в передачах. Кроме того, существуют специальные испытания для связующих и нападающих. В начале учебного года выявляются исходные показатели и на основе этого устанавливаются контрольные задания на год. Качество подготовки связующих игроков – один из ведущих критериев оценки работы тренеров и спортивной школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках результаты воздействия всех сторон подготовки, применяемой в учебно-тренировочном процессе.

**Наполняемость учебных групп и режим**

**учебно-тренировочной работы в ДЮСШ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  этапа | Год  обучения | Миним.возраст  для  поступления | Миним.  число  уч-ся  в группе | Макс. кол-во  учебн. часов  в неделю | Требования по физ.  технич. и спорт. подг.  на конец учебн. года |
| УТ | до 2 -ух л.  св. 2-х л. | 12-15  14-18 | 10  8 | 12  18 | Вып. нормативов  ОФП, СФП, ТТП |
| СС | до 1 года  св. года | 16-18  17-19 | 6  6 | 24  24 | 1 р., КМС, вып. норм.  СФП, ТТП, спорт.рез. |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И КОНТРОЛЬ.**

Период многолетнего процесса подготовки в системе спортивных школ охватывает возраст с 9-12 лет и до 18 лет. Многолетняя подготовка в этот период строится на основе следующих положений:

1. необходимости подготовки волейболистов, отвечающих основным требованиям в командах высших разрядов;
2. возрастных особенностей детей, подростков и юношей и их возможностей;
3. специфики волейбола как вида спорта и требований, предъявляемых им к организму занимающихся.

Система многолетней подготовки включает в себя следующее:

1. Модельные характеристики спортсменов в возрастном аспекте в системе многолетней подготовки (в объективных показателях).
2. Этапы многолетней подготовки с позиций реализации модельных характеристик в возрастном аспекте.
3. Система отбора: начальный отбор для занятий волейболом, разделение спортсменов по игровым функциям, отбор для комплектования сборных команд.
4. Система тренировки – программирование многолетнего процесса подготовки и системы оценки эффективности тренировочного процесса.
5. Система спортивных соревнований и динамика соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.
6. Система восстановительно-профилактических мероприятий (педагогические, медико-биологические, психологические).
7. Материально – техническое обеспечение процесса многолетней подготовки (определение центров подготовки олимпийских резервов и оснащение их современным оборудованием и инвентарем и др.).
8. «Опережающее» повышение квалификации тренеров с учетом прогноза и моделирования. Работая на будущее, тренер сегодня должен строить свою деятельность в «ключе» этого будущего.
9. Формирование личности юного спортсмена.

Важнейшее условие эффективности многолетней подготовки квалифицированных волейболистов – осуществление на высоком уровне составных частей системы в их единстве. На основе закономерностей построения системы многолетней подготовки разработана настоящая программа, выполнение которой служит важнейшим условием решения задач подготовки резервов.

На основе положений построения системы многолетней подготовки строятся годичные циклы учебно-тренировочного процесса. Главное требование при этом – выполнение программы, ее «обучающей» тенденции, кроме того, учитывается периодизация тренировочного процесса с целью наилучшего решения задач обучения и подготовки юных волейболистов к соревнованиям.

Так как в течение года соревнования по волейболу проводятся зимой и летом, выделяется два цикла в году: осенне-зимний и весенне-летний; в каждом из них содержится три периода: подготовительный, соревновательный и переходный со своими специфическими задачами, средствами и методами.

Эти положения также учтены при распределении времени на отдельные виды подготовки (годовые графики расчета часов). Ими надо руководствоваться при составлении рабочей документации на определенный период времени в рамках годичного цикла.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере нагрузка увеличивается, а для учащихся, где она

превышает 20 часов продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать - 2 академических часа, а в учебно-тренировочных группах – 4. С учетом этого количество занятий в неделю и их продолжительность устанавливаются тренером по согласованию с руководством спортивной школы.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

* для учебно-тренировочных групп - по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости групп спортивного совершенствования.

Режим работы и наполняемость групп для учащихся спортивных школ, обучающихся в общеобразовательных школах со специализированными классами с продленным днем обучения и объединенных группах учебных заведений профтехобразования, устанавливаются по наивысшему режиму и наполняемости соответствующих учебных групп.

В каждой спортивной школе (отделении) по волейболу должны быть следующие учебные документы: программа, учебные планы и годовые графики расчета учебных часов для отдельных учебных групп; перспективные – командные и индивидуальные – планы; расписание занятий; протоколы сдачи контрольных испытаний по видам подготовки и данные записи игровых действий учащихся; кроме того, у каждого преподавателя – рабочий поурочный план (месячный) и конспекты занятий, а также журнал учета работы. Спортсмены учебно-тренировочного совершенствования ведут свои дневники. На каждого учащегося заводится индивидуальная карта спортсмена.

Ниже приводятся учебный план и годовые графики распределения времени на виды подготовки. Распределение времени в учебном плане сделано на основании оптимального соотношения времени на основные виды подготовки, годовые графики - по периодам и этапам – на основании сроков, указанных в специальном графике. Кроме того, учтены особенности работы и задачи по периодам и этапам.

В общую годовую нагрузку входят все виды занятий и работы с волейболистами. Из этого числа часов определенное количество надо предусмотреть на восстановительно-профилактические мероприятия, проведение занятий по общей физической подготовке отдельным преподавателем и. т. д.

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню спортивной подготовленности учащихся спортивных школ (отделений) по волейболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки – физической, технической, тактической, интегральной и теоретической; по физическому развитию; по результатам участия в соревнованиях; учитывается вклад в команды высших разрядов и сборные команды; учитываются сроки пребывания учащихся в данной спортивной школе (спортивный стаж). Существуют требования при приеме в учебные группы, при выпуске из них и по окончании каждого года занятий (кроме выпуска).

Требования при приеме установлены: а) в группы начальной подготовки, б) в учебно-тренировочные группы и в) в группы спортивного совершенствования. При приеме в группы начальной подготовки основное внимание направлено на выявление детей, обладающих данными успешного овладения навыками игры в волейбол. При приеме в группы учебно-тренировочные главное внимание обращается на количественные показатели по видам подготовки, в сочетании с навыками игры в волейбол. При приеме в группу спортивного совершенствования в основу положены испытания, по которым можно укомплектовать группы спортсменами, которые по уровню подготовки и потенциальным возможностям отвечают требованиям, существующих в командах высших разрядов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Разделы  Подготовки | Этапы подготовки | | | | |
| УТ | | | | СС |
| До 2-х лет | Свыше 2-х лет | | | До 1 года |
| 1 | Общая физическая подготовка | 100 | 90 | 90 | 70 | 120 |
| 2 | Спец. физическая подготовка | 116 | 116 | 155 | 130 | 163 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 190 | 200 | 325 | 350 | 543 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 26 | 26 | 38 | 40 | 52 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 20 | 20 | 30 | 30 | 36 |
| 6 | Контрольные соревнования | 69 | 69 | 136 | 150 | 298 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 11 | 11 | 24 | 30 | 36 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 14 | 14 | 22 | 32 | 40 |
| 9 | Медицинское обследование | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 |
|  | Общее количество часов | 552 | 552 | 828 | 840 | 1300 |

При выпуске подводится итог работы на определенном этапе многолетней подготовки, каждый этап представляет собой относительно законченный курс обучения. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности в волейболе прошедших начальный курс занимающихся, их возможностей в точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры в волейбол на последующем этапе. После окончания учебно-тренировочных групп на основании результатов выпускных требований судят о потенциальных возможностях занимающихся в овладении высоким уровнем спортивного мастерства в волейболе и соответствии уровня его подготовки требованиям в группах спортивного совершенствования. После окончания групп спортивного совершенствования волейболист должен отвечать требованиям, предъявляемым к спортсменам в командах высших разрядов. По окончании каждого года обучения в пределах каждого этапа (категории учебных групп) нормативы такие, чтобы по их выполнению можно было судить о возможности каждого занимающегося освоить программный материал последующего года обучения.

Приемные требования в группы учебно-тренировочные выше выпускных требований из групп начальной подготовки, а приемные требования в группы спортивного совершенствования выше выпускных требований по окончании учебно-тренировочных групп.

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы тренеров и спортивной школы. Учитывая специфику волейбола (игра ведется до победы одной из играющих команд), оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях, как показывает многолетняя практика, неприемлема в работе с юными волейболистами. Только при выполнении определенного минимума требований по видам подготовки результаты соревнований имеют определенный вес в общей оценке.

Выполнение настоящей программы обязательно для ДЮСШ и СДЮШОР. Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы (отделения) волейбола в целом.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и. т. д.) педагогический совет может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**План – график распределения учебного материала для учебно – тренировочных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование материала** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
| **Теоретическая подготовка** |  |  | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Упражнения на растяжения** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **ОФП – гимнастические упражнения** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Акробатические упражнения** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **л/ атлетические упражнения** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Спортивные подвижные игры** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **СФП – бег с остановками и изменением управления движения** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Падение и перекаты** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Упр. для развития прыгучести** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Упр. для развития качеств, необходимые для выполнения приема и передачи мяча** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Упр. Для развития качеств для выполнения, необходимых при выполнении подач** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Упр. Для развития качеств для выполнения, необходимых при выполнении нападающих ударов** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Упр. Для развития качеств для выполнения, необходимых для блокирования** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Техника нападения – перемещения** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Техника передачи** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Техника подачи** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Техника нападающих ударов** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Техника защиты: перемещения и стойки** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Прием мяча** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Блокирование** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Тактика нападения: индивидуальные действия** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| **Групповые действия** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| **Командные действия** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| **Тактика защиты: индивидуальные действия** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Групповые действия** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Командные действия** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Интегральная подготовка** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Инструкторская и судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| **Соревнования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Восстановительные мероприятия** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Приемно – переводные и контрольные испытания** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп)

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений)

**Строевые упражнения**

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и. т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

**Акробатические упражнения**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами

о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

**Легкоатлетические упражнения**

Бег. Бег с ускорением до 40 м (9-13 лет) и до 50-60 м (14-20 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2- 3х20 – 30 м.(12 лет), 2- 3х30 – 40 м. (13-14 лет), 3 – 4х50 – 60 м. (15-20 лет). Бег 60 м. с низкого старта (13-14 лет), 100 м. (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м. (9-12 лет) и до 50-60 м. (13-18 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.(9-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м. (15-17 лет) и до 1000 м. (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты (250-700 г.) с места и с разбега. Толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13-16 лет), 4 кг. (мальчики 13-14 лет и девушки 17-18 лет), 5 кг. (юноши 15-20 лет). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 5 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

**Спортивные игры**

Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении 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», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

**Ходьба на лыжах и катание на коньках**

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км. (9-12 лет), до 2 км. (13-14 лет), до 3 км. (мальчики 15-16 лет и девушки 17-20 лет), до 5 км. (юноши 17-20 лет). Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и. т. д. По принципу челночного бега передвижения приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг.), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

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 занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается 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 в «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.**

Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг.). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущены вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс весом до 6 кг.).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком весом до 10 кг. Для девушек и до 20 кг. Для юношей, штанга – вес штанги устанавливается в % от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20-40%, выпрыгивание из приседа – 20-30%, пояс, манжеты на запястьях, у голеностопных суставов; жилет). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полу приседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (весом 1-2 кг.) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. 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. (выполняются 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 сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и. т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. То же, но прыжки с разбега

в три шага. Прыжки с места и в разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и 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 приема и передачи мяча.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, в вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. 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 вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (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 передачи мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнение для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемета»).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) – в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и. т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при «первой» и «второй» передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч перед собой у сетки и в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной – на переднюю линию. «Защитник» наблюдает или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.**

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 вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой 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 и 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 весом 1кг. «крюком» через сетку. Упражнения с соупражняющимся.

С набивным мячом в руках у стены (2-3 м.) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей 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 весом 1 кг. В прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг. «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и блокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг.). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1.5-2 м.) или на полу (расстояние от 5 до 10 м.). Метание выполняется 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 на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением 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 (мячемета). Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу 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 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 на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения. После поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках подбросить мяч в стену, приземлившись поймать мяч и. т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и. т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затеи во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного 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 два предыдущие упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м. от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются 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 двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой то же старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски над собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего». «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.

МОРАЛЬНО- ВОЛЕВАЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА

(для всех групп)

Морально-волевая (психологическая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки волейболистов, Содержание психологической подготовки составляет воспитание моральных качеств, а также необходимых в условиях спортивной борьбы волевых качеств. На начальных этапах подготовки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры (преимущественно связана с тренировочной подготовкой), в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности волейболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему.

1. Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера, других черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности волейболиста в напряженных игровых ситуациях.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
4. Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре все то, сему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его «приучают» вначале к игровой обстановке (в группах начальной подготовки), а затем к соревновательной (в учебно-тренировочных группах).
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и. т. д. Во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни их них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Основные из них следующие.

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, в спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).
8. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более подготовленными (младших со старшими и. т. п.).
9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками, игры с гандикапом.
10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
12. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

СИСТЕМА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой при подготовке олимпийских резервов волейболистов, в процессе многолетней подготовки юных спортсменов органически должна включаться система специальных средств и условий

восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: 1) специализированное питание, фармакологические средства; 2) распорядок; 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный); 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня); 5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны; 6) электросветотерапия – диадинамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; 7) баротерапия; 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов, за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Волейбол по энергозатратам относится к III –й группе видов спорта, характеризующихся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки. («Рекомендации по питанию спортсмена» под общей редакцией академика А.А. Покровского, 1975 г.).

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки, как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и волей может быть несколько повышена суточная норма воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. К ним относятся белковое печенье «Олимп», углеводно-минеральные напитки «Олимпия», «Виктория», «Чайный» и др., белково-глюкозный шоколад и др.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. 12-14 ЛЕТ**

Теоретическая подготовка –26 часов.

1. Физическая культура и спорт в РФ (2 часа). Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в РФ. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Краткая характеристика состояния и задачи развития спорта в данной физкультурной организации.
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола (2 часа). Описание игры в волейбол. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Влияний занятий волейболом на организм детей. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания.
3. Общая характеристика спортивной тренировки (2 часа). Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. Роль спортивного режима и питания.
4. Сведения о строении и функциях организма человека (2часа). Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Краткие сведения о нервной системе.
5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа). Влияние занятий физическими упражнениями и волейболом на нервную систему и обмен веществ.
6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (2 часа). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.
7. Основы техники и тактики игры в волейбол (4 часа). Понятие о технике игры. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).
8. Основы методики обучения волейболу (3 часа). Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
9. Правила соревнований, их организация и проведение (3 часа). Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.
10. Оборудование и инвентарь (2часа). Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держателя мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и. т. д.).
11. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр (2 часа). Характеристика команды противника. Тактический план игры, установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

**Техническая подготовка**

Техника нападения

Действия без мяча

Перемещения и стойки.

1. Прыжки на месте, у сетки, после перемещения и остановки.
2. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Действия с мячом

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа «маяк», мишени на стене и др.). Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2. Чередование передач, различных по высоте и по расстоянию.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 на расстояние 4 м. То же в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 6 м.
3. Передача мяча у сетки двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2, 3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180º. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3 м.). То же в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4.
4. Передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача мяча, подвешенного на шнуре на точность на месте и после перемещения. Передача на точность после собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же, с набрасывания партнера.
5. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача).
6. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх - вперед). Передача мяча, подвешенного на шнуре после перемещения. Передача с собственного подбрасывания и с набрасывания партнера после перемещения. Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передача в стену в сочетании с перемещениями. Передача в парах с перемещениями вперед, вправо, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну).
7. Отбивание мяча через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание, стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке – с места и после перемещений. Отбивание6 в прыжке с места и после перемещений в положении лицом, боком и спиной к сетке.

Подачи мяча

1. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны.
2. Верхняя прямая подача. Подачи подряд 10 попыток. Подачи в правую и левую половину площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю от стеки половины площадки. Подача за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.
3. Верхняя боковая подача. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача мяча, установленного в держателе, через сетку. Подача в стену (расстояние 6-9 м., высота отметки 2м. 20 см.). Подача с расстояние 6 м. через сетку не расстояние не менее чем 9 м.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 3,4,2 с коротких – высоких, коротких – средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5 м.). Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с передач из глубины площадки.
2. Прямой нападающий удар (по ходу) слабейшей рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: а) стоя на коленях на поролоновом мате; б) подвешенному на амортизаторах; в) стоя у стены удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу, установленному в держателе, - в прыжке с места и с разбега. Удар по резиновому мячу через сетку с собственного подбрасывания в прыжке с места.
3. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Нападающий удар по волейбольному мячу, подвешенному на амортизаторах в прыжке с разбега. То же, но по мячу, установленному в держателе, с места и с разбега (через сетку). Удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания (с места) через сетку.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения и стойки.

1. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. 2. Скачок назад, вправо, влево. 3. Падения и перекаты после падений – с места и после перемещения. 4. Сочетание способов перемещений, перемещений с падениями. 5. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом

Прием мяча

1. Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6-8 м.). Прием нижней прямой подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м.).
2. Прием мяча снизу двумя руками. Удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. Нижняя передача на точность с применением «маяков». Прием мяча снизу во встречных колоннах (передняя – задняя линии, расстояние до 4 м.). Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3,1-3-2. Прием снизу нижних и верхней прямой подач (в зоне 6). Прием мяча снизу от нападающего удара (средней силы с собственного подбрасывания, стоя на подставке). Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Отбивание мяча снизу через сетку из зон 6, 5, 1, стоя спиной к сетке.
3. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного подбрасывания.
4. Прием снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину мяча, отскочившего от сетки. Прием после собственного набрасывания в сетку – стоя на месте и после перемещения. Прием мяча, наброшенного партнером в сетку – стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча.
5. Прием снизу одной рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (правой – вправо, левой – влево). Прием мяча, подвешенного на шнуре, на месте и после перемещения. Прием мяча, наброшенного партнером, на месте и после перемещения.

Блокирование

Одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 4, 2, 3. Блокирование стоя на подставке, нападающий удар по мячу, установленному в держателе (направление известно, зон две: 4-3, 2-3). То же, но блокирование в прыжке с площадки. Блокирование стоя на подставке. Удар по мячу, установленному в держателе (зона известна, направлений - два). То же, но в прыжке с места. Блокирование нападающего удара с высоких и средних передач (стоя на подставке и в прыжке с места).

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места.

1. Для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной и в направлении передачи, из глубины площадки – лицом).
2. Для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач).
3. Для нападающего удара (прямой слабейшей рукой, с переводом сильнейшей).

При действиях с мячом.

1. Чередование способов подач (нижних, верхних, нижних и верхних).
2. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча.
3. Подача нижняя на игрока, вышедшего после замены.
4. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке).
5. Вторая передача (из зоны 2) игрокам в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом.
6. Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование).
7. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.
8. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку, стоя на площадке).
9. Имитация нападающего удара (исходное положение и разбег) и передача в прыжке двумя руками через сетку.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при второй передачи).

1. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3.
2. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (чередование).
3. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передачи для нападающего удара

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче).

1. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач).
2. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2 ( при приеме подач – для второй передачи, при приеме от передач – для подачи).

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передний линии.

1. Прием подачи и первая подача в зону 3, вторая передача игроку, к которому подающий обращен лицом и спиной (чередование).
2. Прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3и4.
3. Прием верхней прямой подачи и первач передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места.

1. При приеме верхней боковой подачи.
2. При блокировании (одиночном).
3. При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

При действиях с мячом.

1. Выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками с падением (верхней).
2. Выбор способа приема мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной руками, снизу с падением.
3. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов6 снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением.
4. Зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линий и между ними.

1. Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1, 6, 5между собой (страховка партнера при приеме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приемов).
2. Взаимодействие игроков передней линии: игроков. Не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующими (игроком зоны 3).
3. Взаимодействие игроков передней и задней линии: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.
4. Игрока зоны 5 и зоны1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) пр приеме мяча от нападающего удара и обманных приемов.

Командные действия

Прием подачи

1. Расположение игроков при приеме верхних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
2. Расположение игроков при приеме подачи (нижние и верхняя прямая), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад.
3. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут назад и находится в зоне 2 . После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2.

Системы игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения (в условиях применения нападающих ударов и обманных действий).

**Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Например. Броски набивного мяча (1-2 кг.) с выпадом и последующим падением – прием сверху подвешенного мяча с падением и перекатом на спину. Броски набивного мяча в прыжке, мешочков с песком в прыжке – нападающий удар по мячу на амортизаторах.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении). Подачи нижние и верхняя – прямая, боковая. Передачи сверху двумя руками - у сетки, из глубины площадки, в прыжке, с последующим падением. Нападающий удар из различных зон прямой с переводом. Нападающий удар – блокирование. Передача – блокирование. Прием снизу, снизу с падением – в сочетании с перемещениями.
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных. Групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при передаче – индивидуальные действия при нападающем ударе. Индивидуальные действия при блокировании – индивидуальные действия при второй передаче (при нападающем ударе). Групповые действия при нападении (в защите) – различные способы (по программе для этого года обучения). Групповые действия в нападении – групповые действия в защите. То же – командные.
5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Передача на точность (стоя лицом, спиной, в прыжке, с падением – отдельно и в сочетании). Подач – каждым способом в отдельности и сочетаний. То же – в нападающих ударах. Прием отдельными способами и в сочетании.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий На основании программы, каждого в отдельности – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игре последовательно включается программный материал для данного года обучения.
8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

**Инструкторская и судейская подготовка**

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча, подача нижней и верхней прямой.
2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. 13-15 ЛЕТ.**

Теоретическая подготовка – 28 часов.

1. Физическая культура и спорт в РФ (1 час). Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в РФ.

2. Краткий обзор состояния и развития волейбола (1 час). История возникновения волейбола. Развитие волейбола в РФ. Соревнования по волейболу в РФ, юношеские соревнования.

3. Основные средства, спортивные тренировки (2часа). Физические упражнения. Средства разносторонней подготовки

4. Сведения о строении и функциях организма человека (2 часа). Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и суставов.

5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа). Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (3 часа). Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

7. Основы техники и тактики игры в волейбол (5 часов). Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры.

8. Основы методики обучения и тренировки по волейболу (4 часа). Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

9. Правила, организация и проведение соревнований (2 часа). Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

10. Оборудование и инвентарь (1 час). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр (5 часов). Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. 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.

**Техническая подготовка**

Техника нападения

Действия без мяча

Перемещения и стойки. 1. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости. 2. Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении.

Действия с мячом

Передачи мяча.

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи на точность («маяки» и. т. п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3 – 10 м.); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) и первая, и вторая – увеличивая расстояние. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной руки.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м. Передачи в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м.
3. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180º (в зонах: 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м.)). Передачи в тройках в зонах: 6-2-2, 6-4-4, 5-2-2, 1-4-4. Передачи в тройках в зонах: 5-4-3, 5-4-2, 1-2-3, 1-2-4, 6-2-3, 6-2-4, 6-4-3,6-4-2. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней (из указанных раньше) зоне, после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи.
4. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Стоя спиной в направлении передачи. Передача с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м.). То же с набрасывания партнера и затем с передачи.
5. Передача сверху двумя руками с последующим падением перекатом на спину (на точность в определенную зону).
6. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх – назад). Передача мяча, подвешенного на шнуре с места и после перемещения. Передача мяча с собственного подбрасывания с места и после перемещения. Передача мяча с набрасывания партнера – с места и после перемещения. Передача мяча на точность в пределах границ площадки.
7. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи мяча

1. Верхняя прямая подача. Подачи подряд (20 попыток). Подачи с различной силой. Подачи в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 54. Подачи по направлению, где граничат зоны 6 и 5, 6 и 1. Соревнование на точность попадания в зоны.
2. Верхняя боковая подача. Подача с соблюдением правил. Подачи подряд (5 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных подач правильно.
3. Чередование и нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач: коротких (по расстоянию) - средних и высоких (по высоте), длинных (по расстоянию) – средних (по высоте). Нападающие удары в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки (зоны 6). Нападающие удары при противодействии блокирующих (стоящих на подставке). Нападающие удары из зон 4 и 2 с передачи назад за голову.
2. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Нападающий удар из зон 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Удар и зоны 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке).
3. 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.
4. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Удар по мячу, подвешенному на амортизаторах. То же, но мяч установлен в держателе. Удар по мячу, наброшенному партнером. Нападающий удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач.
5. Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4. Удар по мячу, наброшенному партнером. Нападающий удар из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3). Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Удар по резиновому мячу через сетку с собственного подбрасывания в прыжке с разбега.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения и стойки.

1. Сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите. 2. Перемещения на максимальной скорости и чередования их способов, сочетание с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча.

Действия с мячом

Прием мяча

1. Прием мяча сверху двумя руками. Прием нижней и верхней прямой подачи. Прием мяча от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке).
2. Прием мяча снизу двумя руками. Прием нижней подачи, первая подача на точность. Прием верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча от нападающего удара через сетку. Прием верхней боковой подачи. Прием мяча от передачи через сетку в прыжке.
3. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Прием мяча в парах. Прием мяча у сетки. Прием мяча от сетки.
4. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием от передачи мяча через сетку. Прием мяча от передачи в прыжке через сетку. Прием подачи. Прием мяча от нападающего удара.
5. Прием снизу двумя руками с падением перекатом в сторону на бедро. Прием мяча снизу в парах. Прием снизу подачи и нападающего удара.
6. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой). Прием мяча в парах (по заданию). Прием мяча у сетки, от сетки. Прием мяча от подачи, нападающего удара.
7. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование

1. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3). Блокирование, стоя на подставке, удары из двух зон в известном направлении. То же в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удары из одной зоны в двух направлениях. То же в прыжке с площадки.
2. Блокирование ударов с переводом вправо ( в зонах 3, 4, 2) блокирование ударов по подвешенному мячу. Блокирование, стоя на подставке, удары с передачи. То же в прыжке с площадки.
3. Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3). Блокирование, стоя на подставке, мячей из поролона «ластами», надетыми на кисти рук. То же, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар по мячу в держателе (направление и зона известны). То же, но в прыжке с площадки. То же, удар с передачи.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места.

1. Для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки дл я нападающего удара.
2. Для выполнения подачи (при чередовании способов).
3. Для нападающего удара (при чередовании способов).

При действиях с мячом.

1. Чередование способов подач.
2. Подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча.
3. Подача нижняя и верхняя прямая между игроками («вразрез»).
4. Подача верхняя прямая на игрока, вышедшего после замены.
5. Выбор способа отбивания мяча через сетку: нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.
6. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему).
7. Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке.
8. Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку.
9. Чередование способов нападающего удара: перевод прямой сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче).

1. Игрока зоны 4 с игроком зоны 2.
2. Игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач (на основе техники для данного года обучения).
3. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в в условиях длинных первых передач.
4. Взаимодействие игроков передней и задней линий (при первой передаче).
5. игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара).
6. 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).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии.

1. Прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему.
2. Прием подачи и первая передача в зону 4, вторая передача в зоны 3 и 2.
3. Прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.
4. Первая передача для нападающего удара, кода мяч противник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места.

1. При приеме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны.
2. При приеме подач от нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование).
3. При страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего.

При действиях с мячом.

1. Выбор способа приема различных способов подач, в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны.
2. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами.
3. Выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения.
4. Выбор способа перемещения и приема мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий.
5. Зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линия и между ними.

1. Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1, 6.5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий.
2. 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.
3. Взаимодействие игроков задней и передней линии: а) игрока зоны 6 с блокирующими (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.

Командные действия

Прием подачи

1. Расположение игроков при приеме подач различными способами, в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
2. Расположение игроков при приеме подач различными способами втроую передачу выполняют игроки зон 3 и 2 (чередование).
3. 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.

1. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения).
2. Переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

**Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнения технических приемов (указанных в программе).
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещения с отягощениями, нападающих ударов с отягощением рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов: на основе программы для данного года обучения.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Передачи, подачи, нападающие удары – на точность в заданные зоны. Блокирование, стоя на подставке и без нее.
5. Переключения и выполнения технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. Поточное выполнение технических приемов.
6. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программы материал по технической и тактической подготовке.
8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр- преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

**Инструкторская и судейская подготовка**

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
2. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого. Второго судей и ведение технического отчета.

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. 14-16 ЛЕТ.**

Теоретическая подготовка – 38 часов.

1. Физическая культура и спорт в РФ (2 часа). Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Краткий обзор состояния и развития волейбола (2 часа). Развитие волейбола в РФ и за рубежом. Международные юношеские соревнования по волейболу.

3. Физическая подготовка (2 часа). Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (3 часа). Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятии спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы.

5. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи (3 часа). Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение.

Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения.

6. Основы техники и тактики игры в волейбол (6 часов). Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу (6 часов). Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

8. Правила, организация и проведение соревнований (4 часа). Выбор способа розыгрыша при проведении соревнований в зависимости от их характера. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Технический отчет. Расписание игр. Зачет. Составление таблиц.

9. Оборудование и инвентарь (4 часа). Специальное оборудование для решения задач физической, технической и тактической подготовки.

10. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр (6 часов). Содержание установок в зависимости от характера соревнований, особенностей команд соперников. Системы записи игр и анализ полученных данных.

**Техническая подготовка**

Техника нападения

Действия без мяча

Перемещения и стойки.

1.Сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы. 2.Сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом

Передачи мяча

1. Передача мяча у сетки сверху двумя руками вверх – вперед. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные. Передачи различные по высоте: низкие, средние, высокие. Сочетание передач: короткие – средние, высокие, низкие; средние – высокие, средние, низкие; длинные – средние, высокие.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность («маяки»), расстояние 6-8 м. То же, но после перемещения различными способами. Направление передачи совпадает с направлением разбега, не совпадает.
3. Передача мяча у сетки двумя руками сверху, стоя спиной в направлении подачи. Передача из зоны 3 в зону 2, 4 после перемещений различными способами (сочетание направлений перемещений и передачи). Передачи, стоя спиной при различных вариантах первой передачи.
4. Передача мяча из глубины площадки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передачи из зоны 6 в зоны 2, 4 на расстоянии 3-4 м. передачи в зонах 5-2, 1-4.
5. Передачи мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы и др.).
6. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед в соседнюю зону. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Передача с набрасывания партнера. То же после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3. Передача в зону 2 из зоны 6.
7. Чередование способов передач на точность («маяки») и др.
8. Передачи с последующим падением – на точность.

Подачи мяча

1. Верхняя прямая подача (на точность и силу в сложных условиях).
2. Верхняя боковая подача. Подачи подряд (10 попыток). Подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Чередование верхних подач, подачи на силу и точность.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач (из числа изученных) у сетки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающие удары с передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающий удар с передачи в прыжке.
2. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Имитация замаха и передача в прыжке через сетку в зону нападения (из зон 4, 2, 3) подвешенного мяча. То же с передачи мяча из соседней зоны.
3. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4. Нападающий удар из зоны 3 с высоких и средних передач. То же из зоны 4 с высоких и средних передач.
4. Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач.
5. Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зоны 4, 3. Боковой удар по мячу, подвешенному на амортизаторах. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке (в положении боком к сетке). Боковой удар по мячу, установленному в держателе. Боковой по мячу, наброшенному партнером. Боковой удар с передачи в зонах 4, 3.
6. Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3,4.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения

1.Сочетание способов перемещений и падений с техническими примами игры в защите. 2.Сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

Действия с мячом

Прием мяча

1. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча от подач и нападающих ударов (средней силы на точность).
2. Прием мяча снизу двумя руками. Прием верхних подач на задней линии и первая передача на точность.
3. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Прием мяча попеременно правой и левой рукой в парах. Прием мяча у сетки и от сетки поочередно правой и левой рукой после перемещения.
4. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием подач в зоне защиты и в зоне нападения. Прием мяча от различных способов нападающих ударов (изученных).
5. Прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро. Прием мяча от подач, нападающих ударов. Прием мяча «на страховке».
6. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой). Прием мяча от подач, обманных передач и нападающих ударов.
7. Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Прием мяча, подвешенного на шнуре. То же после перемещения. Прием мяча, наброшенного партнером. То же, но после перемещения. То же с передачи через сетку.
8. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование

1. Одиночное блокирование. Блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3). Блокирование ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4-3, 2-3) в известном направлении. Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2). Блокирование уларов с переводом влево (в зонах 3, 4, 2). Блокирование в одной зоне (3, 4, 2), удар в двух направлениях.
2. Групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4, 2, 3). Блокирование ударов с переводом (из зон 3, 4, 2). Блокирование ударов по ходу, выполняемых в двух направлениях.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места.

1. Для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке).
2. Для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

При действиях с мячом.

1. Чередование подач в дальние и ближние зоны.
2. Чередование подач на силу и нацеленных.
3. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
4. Подача на игрока, вышедшего после замены.
5. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию).
6. Вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем.
7. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи).
8. Имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения).
9. Чередование способов нападающего удара (на основе программы данного года обучения).
10. Имитация нападающего удара и откидка в соседнюю зону в положении лицом к ней .

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

1. Игрока зоны 4 с игроком зоны 2 (при второй передаче).
2. Игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче).
3. Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).
4. Игроков зоны 2 и 4 с игроком зоны 3 (при первой передаче на удар).

Взаимодействие игроков задней линии.

1. Игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при перв. и втор. передаче).

1. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приемы мяча от нападающих ударов).
2. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подач для второй передачи, в доигровке – для удара).
3. Игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче).
4. Игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче, с игроками зон 4, 3 и 2 (при второй передаче – средней и высокой).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии.

1. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны, различных по характеру передач).
2. Прием подачи и первая передача в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4).
3. Прием подачи и первая передача в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3.

Система игры через выходящего

1.Прием подачи и 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

Индивидуальные действия

Выбор места при действиях с мячом.

1. Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: снизу, сверху с падением (двумя руками и одной).
2. Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование.
3. Выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линий и между ними.

1. Взаимодействие игроков передний линии: а) игроков 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.
2. Взаимодействие игроков задней линии: страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы.
3. Взаимодействие игроков задней и передней линии: а) игрока зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия

Прием подачи.

1. Расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
2. Расположение игроков при приеме верхних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.
3. Расположение игроков при приеме нижних и верхней прямой подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.
4. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2. Передача в зону 2, стоя спиной к нападающему. Чередование передач в зону 4 и 2.
5. То же, что и 4, но в зонах 4 и 3.
6. Расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока.

Система игры.

1. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий.
2. Переключение в вариантах построения системы «углом вперед» в соответствии с характером нападающих действий.

**Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например. Упражнения на быстроту перемещения – блокирование подвешенного мяча. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – подачи (передачи). Скоростно-силовые упражнения на тренажере – нападающий удар.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (включенных в программу данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Упражнения для совершенствования навыков технического приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (на основе программы).
6. Переключения в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 4х3 и. т. п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установка на игру.

**Инструкторская и судейская подготовка**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
3. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке.
4. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волей2болу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. 15-18 ЛЕТ.**

Теоретическая подготовка – 40 часов

1. Краткий обзор состояния и развития волейбола (1 час). Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

2. Основные средства спортивной тренировки (2часа) Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (4 часа). Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена; рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи (4 часа). Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом. Совместная работа тренера. Врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общее понятие 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.

5. Основы техники и тактики игры в волейбол (8 часов). Классификация техники игры в волейбол. Классификация тактики игры в волейбол. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного гола обучения.

6. Основы методики обучения и тренировки по волейболу (7 часов). Планирование учебно-тренировочного процесса. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий. Организация учащихся на уроке по волейболу.

7. Правила организации и проведения соревнований (4 часа). Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

8. Оборудование и инвентарь (2 часа). Технические средства, применяемые при обучении навыкам игры в волейбол.

9. Установки перед соревнованиями и разбор проведенных игр.(8 часов). Содержание установок в зависимости от особенностей команды, команды противника. Организация коллективной записи действий игроков (бригадой), анализ полученных данных.

**Техническая подготовка**

Техника нападения

Действия без мяча

Перемещения и стойки.

1.Совершенствованияе навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановкам, прыжками, ответные действия на сигналы. 2.Сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

Действия с мячом

Передачи мяча.

1. Передача мяча у сетки сверху двумя руками вверх – вперед и над собой Различные передачи по расстоянию и высоте в пределах границ площадки. Сочетание передач: длинные – низкие.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи, различные по высоте. Передачи, различные по расстоянию.
3. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной в направлении передачи. Передача в пределах зоны нападения на расстоянии 5-6 м. Передачи с задней линии в зону нападения.
4. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой).
5. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону. Передача подвешенного мяча. Передача с набрасывания партнера. Передача с передачи партнера.
6. Передачи с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

Подачи мяча.

1. Верхняя прямая подача. Подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях.
2. Верхняя боковая подача. Подача подряд (20 попыток). Подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. Подача с различной силой, на силу и точность.
3. Планирующая подача. Подача мяча, установленного в держателе. Подача через сетку. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.
4. Чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и. т. п.).
5. Чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары.

1. Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные). Нападающие удары с различных передач по высоте (низкие, средние, высокие). Нападающие удары с передач при сочетании расстояния и высоты. Нападающие удары с удаленных от сетки передач в прыжке назад (за голову). Нападающие удары с передач с последующим падением.
2. Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками, одной рукой. Имитация нападающего удара в зонах 4, 2, 3 и передача в прыжке через сетку на заднюю линию (на точность). Имитация удара и передача через сетку в зону нападения одной рукой (скидка).
3. Нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону – чередование способов.
4. Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4. Нападающий удар с передач назад (за голову). Нападающий удар с удаленных от сетки передач.
5. Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 2, 4, 3. Боковой удар с различных передач по расстоянию и высоте. Боковой удар с удаленных от сетки передач.
6. Нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2. Удар по мячу в держателе. Удар по подброшенному мячу в зону 3. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 2, удар из зоны 4 и 2 с передачи из зоны 3.
7. Нападающие удары основными способами с различных по высоте и расстоянию передач (чередование способов).
8. Нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5. Нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения. Удары с задней линии с передачи из зоны нападения.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения и стойки.

1.Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. 2.Сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Действия с мячом

Прием мяча от подач, нападающих ударов различными способами, скидок.

1. Прием мяча сверху двумя руками.
2. Отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре. Отбивание мяча с собственного подбрасывания. Отбивание мяча с набрасывания партнера.
3. Прием мяча снизу двумя руками.
4. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
5. Прием снизу двумя руками с падением и перекатом в строну на бедро.
6. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (левой, правой).
7. Прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь.
8. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

Блокирование

1. Одиночное блокирование. Блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач. Блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении. Блокирование нападающих ударов с переводом вправо и влево (в зонах 3, 4, 2) поочередно. Блокирование в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач.
2. Групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач. Блокирование ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2) поочередно. Блокирование ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2). Блокирование ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом).
3. Сочетание одиночного и группового блокирования. Блокирование с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Выбор места и чередование: способов подач, подач на силу и нацеленных, в дальние и ближние зоны.
2. Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии этой зоны.
3. Выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке.
4. Выбор места, имитация второй передачи вперед и передача назад.
5. Выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед.
6. Выбор места и чередование способов нападающего удара (в пределах программы для данного года обучения).
7. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке).
8. Нападающий удар через «слабого» блокирующего.
9. Имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче).

1. Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями.
2. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (в прыжке – откидка), игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями).
3. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3 (в прыжке – откидка), игрока зоны 4 с игроком зоны 3(с отвлекающими действиями).
4. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах).
5. Игроков зон 2, 3 и 4 в доигровке при первой передаче на удар.

Взаимодействие игроков задней линии.

1. Игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче).
2. Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 (при второй подаче, удар с задней линии).

Взаимодействие игроков передней и задней линий.

1. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2 и 4 при первой передаче: а) для удара и откидки, б) для второй передачи.
2. Игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.
3. Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче).
4. Игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 4, 3 и 2 (при второй передаче).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии.

1. Прием подачи (планирующей) и первач передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями). То же, но через зону 4.
2. Прием подачи и первая передача в зону 2 и 4 (чередование), вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3.
3. Прием мяча (в доигровке и несильной подаче) и первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар.
4. Прием мяча и первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: а) из зоны 2 в зоны 3, 4; б) из зоны 4 в зоны 3, 2; в) из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему.

Система игры через выходящего.

1. Прием подачи и первая передача игроку зоны 1 и 6 (чередование), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны).
2. То же, что и 1, но в доигровке (когда мяч направлен через сетку без удара).

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами.
2. Выбор места и способа приема мяча на страховке (в рамках изученных групповых действий).
3. Выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

Групповые действия

Взаимодействие игроков задней линии.

1. Игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов).
2. Игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад».

Взаимодействие игроков передней линии.

1. Игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании (при чередовании способов нападающих ударов и направлений).
2. Игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара – страховка).
3. Игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием от удара – страховка).
4. Игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4.

Взаимодействие игроков передней и задней линий.

1. Игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»).
2. Крайних защитников на страховке с блокирующими игроками (игрока зоны 5 с игроками зон 4 и 3, игрока зоны 1 с игроками зон 2 и 3).
3. Игроков зон 1. 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов.
4. Сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

Командные действия

Прием подачи.

1. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4).
2. Расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока.

Системы игры.

1. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении противником).
2. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий).
3. Сочетание (чередование) системы игры «углом вперед» и «углом назад».

**Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
3. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
4. 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.
5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
6. Контрольные игры. Применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
7. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа игр.

**Инструкторская и судейская подготовка**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – волейбол.
4. Проведение соревнований по мини – волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В учебно-тренировочных группах нормативные требования состоят из приемных, переводных (после первого, второго и третьего года обучения), выпускных (после четвертого года).

Приемные требования

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№  п.п. | Содержание требований  (вид испытаний) | Девочки | Мальчики |
| 1. | Рост стоя, см. | 162 | 163 |
| 2. | Становая сила, кг. | 70 | 95 |
| 3. | Бег 30 м. от высокого старта, сек. | 4,9 | 4,7 |
| 4. | Бег 30 м. (6х5м.), сек. | 11,8 | 11,0 |
| 5. | Бег 92 м. («елочка»), сек. | 29,7 | 27.5 |
| 6. | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 205 |
| 7. | Прыжок вверх, отталкиваясь  двумя ногами с разбега, см. | 47 | 60 |
| 8. | Метание набивного мяча весом  1 кг. из-за головы двумя руками  сидя, м. | 5,5 | 6,8 |
| 9. | Метание набивного мяча весом  1 кг. из-за головы двумя руками  в прыжке с места, м. | 8,5 | 10,5 |

**Техническая подготовленность**

(мальчики и девочки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п. п. | Содержание требований  (виды испытаний) | Количественный  показатель |
| 1. | Верхняя передача на точность из зоны 3(2)  в зону 4 | 4 |
| 2. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и  сидя у стены (чередование) | 4 |
| 3. | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 |
| 4. | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3. | 3 |
| 5. | Чередование способов передачи и приема мяча  сверху, снизу (количество серий) | 10 |
| 6. | Нападающий удар по мячу на резиновых  амортизаторах | 3 |

Переводные и выпускные требования

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  требований | Переводные | | | | | | Выпускные | | | |
| 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | | |
| дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | девушки | | юноши | |
| связ. | нап. | связ. | нап. |
| Длина тела(рост)  см. | 165 | 170 | 168 | 175 | 170 | 180 | 170 | 174 | 180 | 184 |
| Бег 30 м.  (с высокого  старта), сек | 4,8 | 4,5 | 4,7 | 4,4 | 4,6 | 4,3 | 4,5 | 4,6 | 4,2 | 4,4 |
| Бег 30 м.  (6х5),сек. | 11,7 | 10,5 | 11,5 | 10,2 | 11,3 | 10,0 | 11,0 | 11,2 | 9,8 | 10,0 |
| Бег 92 м. с изм.  напр.,сек. | 29,5 | 27,0 | 29,0 | 26,5 | 28,5 | 26,0 | 227,5 | 28,0 | 25,5 | 26,0 |
| Прыжок в длину  с места, см. | 190 | 220 | 195 | 230 | 200 | 240 | 205 | 210 | 245 | 250 |
| Прыжок вверх  толчком двух  ног, см. | 42 | 55 | 45 | 60 | 47 | 65 | 48 | 50 | 68 | 70 |
| Прыжок вверх с  разбега толчком  двух ног, см. | 48 | 65 | 52 | 70 | 55 | 75 | 56 | 60 | 76 | 80 |
| Метание набивн.  мяча 1 кг. из-за  головы двумя  руками, м:  сидя  стоя  в прыжке  с места | 6,0  11,0  9,5 | 7,2  14,0  11,5 | 6,4  11,5  10,5 | 8,0  15,0  12,0 | 6,8  12,0  11,0 | 9,0  16,0  13,0 | 6,8  12,0  11,5 | 7,2  12,5  13,0 | 9,5  17,0  13,5 | 10,0  18,0  14,0 |
| Становая сила,кг | 75 | 100 | 80 | 135 | 95 | 140 | 100 | 105 | 142 | 145 |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  требований | Переводные | | | Выпускные | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | |
| связ. | нап. |
| Вторая передача на точность:  из зоны 2 в зону 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| из зоны 3 в зону 2 (стоя  спиной по направлению) | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| из зоны 2 в зону 3 (3-й и  4-й год в зону 4) в прыжке | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 |
| через сетку из зоны 4 в зону  4 в прыжке (3-й и 4-й год в  зону 1) | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 |
| Передачи сверху и снизу у **Д.**  стены стоя и сидя. **Ю.** | 3  5 | 4  6 | 5  8 | 6  9 | 5  8 |
| Передачи сверху у стены **Д.**  стоя лицом и спиной. **Ю.** | 3  4 | 4  5 | 5  6 | 6  7 | 5  6 |
| Подача на точность:  верхняя прямая в правую  половину площадки | 3 | 4 | \_ | \_ | \_ |
| верхняя прямая в зону 4-5 | \_ | \_ | 3 | 4 | 4 |
| верхняя боковая в правую  половину площадки | \_ | \_ | 3 | 4 | 4 |
| Нападающий удар прямой из  зоны 4 в зоны 5-6 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Первая передача на точность  (прием) из зоны 6 в зону 3  (расстояние 6 м.) | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Блокирование (вдвоем)  нападающего удара из зоны  4 (2) | \_ | 3 | 4 | 4 | 5 |

**Тактическая подготовленность**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  требований | Переводные | | | Выпускные | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | |
| связ. | нап. |
| Вторая передача из зоны 3 в  зону 4 или 2 (стоя спиной) в  соответствии с сигналом | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| Нападающий удар или «обман»,  в зависимости от того,  поставлен блок или нет | \_ | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Выбор направления удара в  соответствии с характером блока | \_ | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Командные действия: прием  подачи, вторая передача из зоны  3 в зону 4 или 2 (по заданию) и  нападающий удар | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Выбор способа приема мяча:  сверху, снизу, с падением – по  заданию от удара (стоя, одной  рукой) | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 |
| Прием мяча от нападающего  удара или выход на страховку и  прием (нападающие в различном  порядке чередуют удары и обманы | \_ | \_ | 3 | 5 | 4 |
| Блокирование одиночное ударов из  Зон 4 и 2 с передачи из зоны 3. Зона  не известна, направление удара  диагональное | \_ | 4 | 5 | 5 | 7 |
| Блокирование вдвоем  (блокирующих трое) ударов из зон  4, 2 или 3 с высоких передач | \_ | 4 | 5 | 5 | 7 |
| Командные действия: после подачи  Организация защиты по системе  «углом вперед» (по заданию).Удары  чередуются с обманами | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Интегральная подготовленность** | | | | | |
| Содержание  требований | Переводные | | | Выпускные | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | |
| связ. | нап. |
| Переключения:  нападающие удары - блокирование | \_ | 4 | 5 | 5 | 7 |
| Блокирование – вторая передача | \_ | 5 | 6 | 7 | 6 |
| Прием мяча с падением –  нападающий удар - блокирование | \_ | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападающим | \_ | \_ | 3 | 3 | 3 |
| Потери подачи в игре (%) | 25 | 22 | 20 | 18 | 18 |
| Эффективность нападения(%)  выигрыш  проигрыш | 30  25 | 40  35 | 40  30 | 35  25 | 40  20 |
| Полезное блокирование (%) | 25 | 30 | 30 | 25 | 30 |
| Ошибки при приеме подачи (%) | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 |
| Соревновательные нагрузки:  общее количество игр в году  из них календарных | 24  12 | 34  16 | 44  20 | 50  26 | 50  26 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**1-й год (12-14 лет)**

1. Описание игры в волейбол.
2. Развитие волейбола среди школьников.
3. Общий режим для юного спортсмена.
4. Гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарь. Гигиена спортивной одежды и обуви.
5. Понятие о технике стоек и перемещений.
6. Понятие о технике передачи мяча двумя руками сверху.
7. Понятие о технике подачи (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая).
8. Оборудование площадки для игры в волейбол. Инвентарь для игры в волейбол и уход за ним.

**2-й год (13-15 лет)**

1. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания.
2. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
3. Меры личной и общественной санитарно – гигиенической профилактики.
4. Понятие о технике прямого нападающего удара.
5. Понятие о технике приема мяча двумя руками снизу.
6. Понятие об индивидуальных тактических действиях в нападении и защите.
7. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.
8. Оборудование мест занятий в летнее время.

**3-й год (14-16 лет)**

1. История возникновения волейбола.
2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
3. Дневник самоконтроля.
4. Костно-связочный аппарат и его функции.
5. Понятие о технике верхней боковой передачи.
6. Понятие о технике приема мяча одной рукой снизу с падением и перекатом на спину.
7. Понятие о групповых тактических действиях в нападении и защите.
8. Состав команды. Расстановка и перемещение игроков. Костюм игроков.

**4-й год (15-18 лет)**

1. Развитие волейбола в РФ. Крупнейшие соревнования по волейболу в РФ.
2. Мышцы – их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Расположение основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.
3. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей, тренеров и спортсменов при занятиях спортом.
4. Понятие о технике бокового нападающего удара.
5. Понятие о технике одиночного блокирования.
6. Понятие о командных тактических действиях в нападении и защите.
7. Методика физической и технической подготовки.
8. Положение о соревнованиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетняя подготовка волейболистов в спортивной школе представляет собой пирамиду, вершину которой составляют группы спортивного совершенствования, после окончания обучения в которых спортсмены в состоянии справиться с теми требованиями, которые предъявляются в командах высших разрядов. Чтобы достигнуть этого очень важно осуществить планирование многолетней подготовки спортивных резервов и создать эффективную систему контроля.

Перспективный план составляется на основании данной программы, в которой имеются необходимые для этого исходные данные. Поступательное повышение уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки зависит от правильного планирования тренировочных и соревновательных нагрузок - нагрузки на всех этапах должны соответствовать функциональным возможностям организма юных волейболистов, в планах должно быть предусмотрено постепенное увеличение тренировочных нагрузок в каждом следующем году по сравнению с предыдущим.

Правильный учет процесса многолетней подготовки может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса. В программе представлены нормативные требования по технической, тактической, интегральной подготовке, требования по теоретической подготовке, инструкторским навыкам и по судейству. Описание контрольных испытаний и методические рекомендации по нормативным требованиям изложены подробно в приложении . Накопление таких данных представляет большую ценность для контроля за ходом процесса подготовки, а также планирования работы на очередной учебный год. Для проведения контрольных испытаний специально выделяются учебные часы в начале, середине и конце учебного года. В учебных группах сроки контрольных испытаний могут быть различными, они зависят от задач и физического состояния спортсменов. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней. Например, в первый день испытания по физической подготовке, во второй – по технической и тактической, в третий – наблюдения за действиями в игре (эффективность).

Тренер и волейболисты в конце каждого месяца и года подводят итоги проделанной работы, анализируют данные учета; основу этих данных составляют количественные показатели (количество выполненных упражнений по видам подготовки, контрольных упражнений, времени на виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий учащихся в учебных, контрольных и календарных играх и. т. д.).

В каждую учебную группу могут входить учащиеся трех возрастов. Если учащийся не выполняет установленных требований по окончании учебного года, а по возрасту он еще может в этой группе оставаться, по решению тренеров и администрации такой учащийся может быть оставлен на повторное обучение. Один и тот же учащийся, в зависимости от подготовленности и показанных результатов, может быть зачислен в одну из трех учебных групп (например, 15- летний в учебно-тренировочные группы 2-го, 3-го или 4-го года обучения). Учащиеся, не выполняющие установленных требований и исчерпавшие возрастной лимит, из школы отчисляются.

Учебная работа в спортивной школе должна быть построена с учетом режима школьного дня и занятости спортсменов в школе и на производстве. В предэкзаменационные и экзаменационные периоды, учитывается успеваемость каждого спортсмена в общеобразовательной школе и в других учебных заведениях, преподаватель может уменьшать для отдельных из них количество занятий в неделю.

Подбор средств и объемов общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, не начальном этапе обучения (9-12 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем общей физической подготовки доходит до 60-70% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и. т. д.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться боковым зрением, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, к скоростно-силовым усилиям), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для детей 9-14 лет и девушек до 15-17 лет – до 2 кг., для юношей 15-17 лет и девушек 18-20 лет – до 3 кг., для юношей 18-20 лет – до 5 кг.

В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14-16 лет – 0,5-1 кг, для 17-20 лет - 1-3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизаторами применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями (тренажерами).

Экспериментальные исследования показали, что применение этих приспособлений ускоряет процесс овладения рациональной техникой правильно, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и. т. д. По мере изучения технических приемов волейбола, учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная (комплексная, игровая) подготовка. Поэтому в программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют, главным образом, упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств, посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы приобрел и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику и воспитать необходимые специализированные качества и навыки, можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки соревнования по мини –волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке.

Из общего числа игр, начиная с 15-18 лет, должны быть контрольные игры республиканского масштаба. Календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста – от 12 до 20 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и. т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивание, упражнения со скакалками и. т. п.). По технической подготовке – некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с группы 14-16 летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

По усмотрению преподавателя должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Тренер обязан обеспечить такие занятия и организовать руководство ими. Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а преподаватель должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способов нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и. т. п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и. т. д.

Инструкторская практика проводится в учебно – тренировочных группах и группах спортивного совершенствования. Привитие инструкторских навыков осуществляется в процессе учебно – тренировочных занятий, а также на отдельных занятиях, посвященным этим вопросам.

## Л И Т Е Р А Т У Р А

* Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980
* Волейбол. Учебник для вузов физической культуры./ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М.,2002.
* Озолин Н.Г. Спортсменам о спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1962.
* Типовой план – конспект учебной программы для спортивных школ. Приказ № 390 от 28.06.01 г. ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму
* Учебная программа по волейболу для ДЮСШ и СДЮШОР. М.,1990.