**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**"ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**П. КАРЫМСКОЕ"**

Принято на педсовете Утверждаю: директор ДЮСШ п. Карымское ДЮСШ п.Карымское

«\_\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 201\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Ф.Дрянов

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Дополнительная предпрофессиональная**

**образовательная программа**

(Программа разработана на основании государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», утвержденных приказом Министерства РФ от 12.09.2013 года № 730

и с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол,

утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680)

Сроки реализации программы 8 лет

Возраст занимающихся 8-17 лет

Составитель тренер-преподаватель:

Николай Михайлович Головецкий

Чита

2015 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1234567891011121314 | Содержание ...............................................................................................Пояснительная записка ............................................................................Режим тренировочной работы ................................................................Учебный план тренировочных занятий .................................................Методической обеспечение программы ................................................Этап начальной подготовки ....................................................................Тренировочный этап ....................................................................................................Физическая подготовка ............................................................................Инструкторская и судейская практика ...................................................Медицинский контроль ............................................................................Восстановительные средства ...................................................................Материально-техническое обеспечение .................................................Зачетные требования ................................................................................Литература ................................................................................................ | 1 стр.2-3 стр.4 стр.5 стр.6 стр.7-15 стр.16-31 стр.32-36 стр.37 стр.38 стр.38 стр.39 стр.40-45 стр.46 стр. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа разработана на основе Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по волейболу, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказов Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013 года № 730, «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013 года № 731, уставом МОУ ДО ДЮСШ п. Карымское, на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. Наук). Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на двух этапах:

1 – начальной подготовки,

2 – тренировочном.

**Цель обучения:**формирование и освоение основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области программы формируются **задачи**: 1-развитие основных физических качеств; 2-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; 3-приобретение навыков проведения учебно-тренировных занятий и соревнований по волейболу; 4-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; 5-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитее психических процессов и свойств личности.

Перечень знаний и умений, формируемых у учащихся.

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- историю развития игры волейбол;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- основные правила игры в волейбол, судейство.

**Уметь:**

- выполнять технические приемы;

- играть в волейбол по основным правилам;

- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Основной показатель работы спортивной школы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

***Режим тренировочной работы***

***и требования по физической и технической подготовке***

***по волейболу***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Этапы подготовки* | *Год обучения* | *Минимальный возраст для зачисления* | *Минимальное число учащихся в группе* | *Кол-во занятий в неделю:* |  *Кол-во учебных часов в неделю* | *Требования по физической, технической подготовке*  |
| Начальнаяподготовка | 123 | 8910 | 151212 | 3 занятия по 2 часа.3 занятия по 2-3 часа.3 занятия по 2-3 часа. | 688 | Выполнение нормативовпо физической и технической подготовке |
| Тренировочный этап | 12 | 1112 | 1010 | 4 занятий по 2-3 час.4 занятия по 3 часа | 1012 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки, III-юн. разряд  |
| 345 | 131415-17 | 1088 | 5-6 занятий  по 2-3 час. | 141618 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I-юн. разряд или III спорт. разряд |

***Учебный план тренировочных занятий в ДЮСШ по волейболу (ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| Год обучения |
| I | II, III | I | II | III | IV | V |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 14 | 16 | 16 | 18 | 20 | 20 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 86 | 86 | 80 | 90 | 96 | 100 | 110 |
| 3. | Специальная физическаяподготовка | 45 | 64 | 80 | 81 | 100 | 120 | 124 |
| 4. | Техническая подготовка | 72 | 110 | 110 | 119 | 130 | 140 | 150 |
| 5. | Тактическая подготовка | 37 | 56 | 60 | 68 | 80 | 100 | 118 |
| 6. | Интегральная подготовка | 26 | 40 | 60 | 68 | 80 | 100 | 118 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 10 | 10 | 10 | 20 |
| 8. | Соревнования | 24 | 32 | 100 | 102 | 110 | 130 | 150 |
| 9. | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 22 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 50 | 84 | 92 | 104 |
| 11. | **Общее количество часов (в неделю)** | **6** | **8** | **10** | **12** | **14** | **16** | **18** |
| 11. | **Общее количество часов (в год)** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность ра­боты по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учи­тывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортив­ной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годо­вого объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную под­готовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы трени­ровки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболис­тов высокого класса для команд высших разрядов. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивной площадке в свободное от занятий учащихся в общеобразовательной школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

***Этап начальной подготовки (НП).*** Зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие занимать­ся волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздорови­тельная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, вы­полнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-трениро­вочный этап подготовки.

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки обучающих­ся.

***Задачи:***

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

-  обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

-  подготовка к выполнению нормативных требований по видам под­готовки.

*теоретическая подготовка*

1.Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культу­ры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характери­стика волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхатель­ная системы человека.

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

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические тре­бования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о трав­мах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении свя­зок.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.
Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

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

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у юных волейболистов.*

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества. | Возраст, лет. 8-9 10 11 12 13 14 15 16-17 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества  |  | + | + |  + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные возможности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут от 8 до 10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов будет возраст 11-13 лет и 16 -17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма (энергообеспечения мышечной деятельности) будет возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (8-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т. д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) является специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. 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 юношей 9-14 дет и девушек 9-16 лет 1 - 2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающим к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14 - 16 лет - 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно. Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся 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 соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют 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 и 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 спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания и часы на интегральную подготовку. В спортивной школе и масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами. Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров. В положении о вышеуказанных соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслугой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п. Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной деятельности существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 *НП первый год подготовки*

*Техника нападения*

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способа­ми; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменени­ем высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на
точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (под­вешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площад­ки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

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

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

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

*НП второй год подготовки*

*Техника нападения*

*Перемещения и стойки:*

-стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);

-двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком;

-сочетание перемещений и технических приемов.

*Передачи мяча:*

-передачи в парах в сочетаниях с перемещениями в различных направлениях;

-встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;

-передачи из глубины площадки для нападающего удара;

-передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4;

-передача в прыжке (вперед-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание мяча ладонью у сетки в прыжке «на сторону соперника».

*Подачи:*

-верхняя прямая подача подряд 10-15попыток;

-подача в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину;

--соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных;

-верхняя прямая подача: в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку,

-верхняя прямая подача: в пределы площадки из-за лицевой линии.

*Нападающие удары:*

-удар прямой по ходу по неподвижному мячу, на амортизаторах;

-в держателе через сетку;

-по мячу, подброшенному партнером;

-удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

*НП третий год подготовки*

*Техника нападения*

 1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов. 2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя па месте в тройке па одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. 3. Отбивание мяча у сетки в прыжке «на сторону соперника». 4. Нижняя прямая подача, подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии. 5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

*НП первый год подготовки*

*Тактика нападения*

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

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

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

*Тактика защиты*

 *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

 *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игрока­ми зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

 *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

*НП второй год подготовки*

*Тактика нападения*

*Индивидуальные действия:*

-выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара;

-чередование верхней и нижней подач;

-выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);

-вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;

-подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

*Групповые действия:*

-взаимодействия при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;

-при второй передаче игроков зон 3,4,2;

-взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

*Командные действия:*

-система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;

-прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия:*

-выбор места при приеме верхней и нижней подачи;

-определение места и времени для прыжка при блокировании;

-своевременность выноса рук над сеткой;

-при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи;

-от обманной передачи;

-выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);

-выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

*Групповые действия:*

-взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

*Командные действия:*

-расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок из зоны 3;

-то же, игрок из зоны 2;

-игрок из зоны 4;

-перемещающийся в зону 3;

-система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

*НП третий год подготовки*

*Тактика нападения*

 1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. 2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. 3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; 86 Волейбол своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). 2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке. 3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

*НП первый год подготовки*

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в раз­личных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, напа­дающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3.Чередование изученных технических приемов и их способов в раз­личных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4.Многократное выполнение технических приемов подряд; то же -тактических действий.

5.Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч ка­питану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

 6.Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

*НП второй год подготовки*

 1.Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

 2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

 3.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

 4.Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

 5.Многократное выполнение тактических действий.

 6.Подготовительные игры: «2 мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

 7.Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме, система заданий по технике и тактике.

 8.Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

*НП третий год подготовки*

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. 2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. 3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. 4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. 5. Многократное выполнение тактических действий. 6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др. 7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике. 8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**НП СОРЕВНОВАНИЯ**

 *Техническая подготовка*

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.

Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).

Подача нижняя прямая на точность.

Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Соревнования по физической подготовке*

Бег с изменением направления (5x6 м).

Прыжок в длину с места.

Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

*Соревнования по игровой подготовке*

Мини-волейбол (по специальным правилам).

Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Тэ).**

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

 Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школь­ников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревно­вания по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пи­щеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строе­нии организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспо­собность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работос­пособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дози­ровке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание ра­боты и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетичес­ких затрат в процессе занятий спортом.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование есте­ственных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закалива­ния организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и
«спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растя­жения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спорт­смена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспо­собность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсме­на. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном масса­же, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса уп­ражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль сорев­нований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревно­ваний. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнова­ний. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской колле­гии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

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

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

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

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

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведен­ных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания от­дельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактическо­го плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных
данных.

***Тренировочный этап* (Тэ).** Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших не­обходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

***Основной принцип тренировоч­ной работы*** - универсальность подготовки с элементами игровой специ­ализации (по функциям).

***Задачи:***

-укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, со­действие правильному физическому развитию; повышение уровня об­щей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

-прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

-приучение к соревновательным условиям; -определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки; -обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анали­зу полученных данных; -приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год),I взрослого (5-й год) .

 **(Т э) Первый и второй годы подготовки**

*Техника нападения*

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и ос­тановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с измене­нием высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последую­щим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количе­ство, на точность; верхняя боковая подача.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с раз­личных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;
прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

*Техника защиты*

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, паде­ния и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приема­ми защиты.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних по­дач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; напада­ющего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с после­
дующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

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

**(Т э) Третий год подготовки**

*Техника нападения*

Перемещения: чередование способов перемещения на максималь­ной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техничес­кими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного пере­дачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличи­вая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча,
посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после пере­дачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с соб­ственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственно­го подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); по­дачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее
количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верх­ней прямой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильней­шей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высо­ких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на под­ставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);
имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, ими­тация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, набро­шенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, пря­мой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшен­ному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); напа­дающие удары с удаленных от сетки передач.

*Техника защиты*

1.Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений
и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на макси­мальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

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

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

**(Т э) Четвертый год подготовки**

*Техника нападения*

Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных поло­жений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

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

*Техника защиты*

Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техни­ческими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

**(Т э) Пятый год подготовки**

*Техника нападения*

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

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

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

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

*Техника защиты*

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

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

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

**(Т э) Первый и второй годы подготовки**

*Тактика нападения*

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

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

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

*Тактика защиты*

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

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

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

**(Т э) Третий год подготовки**

*Тактика нападения*

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

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

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

*Тактика защиты*

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

 *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игро­ков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:
а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

 *Командные действия:* расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и2 (чередо­вание этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых дей­ствий в соответствии с программой для данного года обучения); пере­ключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

**(Т э) Четвертый год подготовки**

*Тактика нападения*

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

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

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

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

*Тактика защиты*

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

 *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2  и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «труд­ные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее грани­цы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рам­ках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

*Командные действия:* прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в даль­ние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на
вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от со­перника «углом назад», с применением групповых действий по програм­ме данного года обучения и в условиях чередования нападающих дей­ствий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

**(Т э) Пятый год подготовки**

*Тактика нападения*

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

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

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

*Тактика защиты*

 *Индивидуальные действия:* выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рам­ках изученных групповых действий); выбор места, определение направ­ления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокиро­вании.

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

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

*(Т э) Соревнования по технической подготовке*

Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

Подача верхняя прямая на точность.

Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины пло­щадки).

Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

Нападающий удар прямой:

-  из зоны 4 в зоны 1 и 5 с высоких и средних передач;

-  из зоны 3 в зоны 1 и 5;

-  из зоны 2 в зоны 1 и 5.

Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**(Тэ) рекомендации**

*Первый и второй годы подготовки*

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

Многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные и календарные игры с применением изученного тех­нико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

*Третий год подготовки*

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

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

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

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

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

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

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

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемствен­ность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

*Четвертый год подготовки*

   Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упраж­нений по технике. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

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

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

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

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

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

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

*Пятый год подготовки*

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

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

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.

Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной про­граммный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

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

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*(ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ)*

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управле­ния группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

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

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

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

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

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

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

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

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

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

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

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

Многократные броски набивного мяча (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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом впе­ред, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и коли­чество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодо­лением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием тен­нисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. 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 передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных сус­тавах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче­запястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. От­талкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор 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 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 передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (впе­ред и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Много­кратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетболь­ных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с ганте­лями для кистей рук. 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 до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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

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

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно под­ряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резино­вых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча 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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисно­го или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стен­ки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

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

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

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

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

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

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

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, члене бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера: вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны осуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об офи­циальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Воп­рос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивно­го коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответ­ственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спорт­сменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профес­сиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облег­чает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принци­па проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тре­нировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положитель­но влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.), сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы пла­нирования воспитательной работы, контроля за воспитательной рабо­той, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсме­нов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообраз­ная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться

В решении задач воспитательной работы важное место занимает са­мовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с са­моанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих вправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

 Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важно значение приобретает интеллектуальное воспитание, основным; задачами которого являются: овладение учащимися специальным знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других плане спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно
осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной
работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортив­ном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащих­ся об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной ра­боте; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подго­товленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основ­ные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки вы­боров ученического самоуправления, планируется организационно-ме­тодическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблю­дением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - оп­ределяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются ме­роприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умствен­ного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умени­ями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в об­щественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полез­ной работе и бережного отношения к общественному достоянию - опре­деляется система мероприятий по участию учащихся в общественно по­лезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о тру­де; проводятся экскурсии на предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики -планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспита­ния нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомле­нии с многонациональной культурой народа, расширению знаний об ис­кусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности лежит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требуй совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движения специализированных восприятий.

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

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

 Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а пере­дачу делать другому; во время передач или нападающего удара контро­лировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, трой­ках -двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное тре­бование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, по­дачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

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

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

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

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одно временно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные с стояния оказывают большое влияние на активность волейболистов к в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приема саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие одоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированно выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях требующих от игроков максимального проявления инициативности.

 Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2 Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) \ состоит в следующем:

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; '

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой; |

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях |в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в орга­низме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь пораже­ния - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое (мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия, 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосре­доточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обостре­ние процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоци­ональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенное рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимое выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованное движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительное Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонус бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

• учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться вырази состояние уверенности, бодрости и т.п.;

• применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

• произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, часто ритму, продолжительности;

• применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веседому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

• воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от
умелого управления командой. "

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

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприят­ных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны про­водить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, дру­гому- 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут­ную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые кор­рективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие при­емы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены так­тических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократ­ных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

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

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания дол­га быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ**

**ПРАКТИКА**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоя­тельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, по­мощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массо­вых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

 *Первый год.*

Освоение терминологии, принятой в волейболе.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

 *Второй год.*

Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, пода­че нижней и верхней прямой.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
 *Третий год.*

Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические при­емы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

 *Четвертый год.*

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данно­го года обучения.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразова­тельных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волей болу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

     *Пятый год.*

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

Проведение подготовительной и основной части занятия по началь­ному обучению технике игры.

Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в обще­образовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязаннос­тей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

*Контроль за состоянием здоровья спортсмена.*

Осуществляется врачом. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оторинола­ринголога, дерматолога, стоматолога, (гинеколога у девушек)).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организу­ется дополнительная консультация у других специалистов.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревнова­тельных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подго­товки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.   Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, пол­ноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и за­каливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных измене­ний релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагоги­ческие (оптимальный моральный климат в группе, положитель­ные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообраз­ный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуля­ция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цвето­вые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для реализации образовательной программы используются:

спортивный зал ДЮСШ

спортивный инвентарь:

 сетка волейбольная

 мячи волейбольные

 спортивная форма

 скамейки гимнастические

 стенка гимнастическая

обручи

 **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке*

*по годам обучения (юноши)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) | Тренировочные группы (на конец учебного года) |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Длина тела, см | 155 | 160 | 165 | 175 | 180 | 186 | 192 | 195 |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,5 | 5,3 | 5,7 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,6 |
| 3. | Бег 30 м (5х6м), с | 13,0 | 12,5 | 12 | - | - | - | - | - |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с | — | 29 | 28 | 26,0 | 25,5 | 24,9 | 24,2 | 24,0 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 185 | 200 | 205 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 45 | 50 | 58 | 63 | 70 | 75 | 80 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:-сидя-стоя | 4,08,0 | 5,09,0 | 6,09,5 | 7,7 13,0 | 8,2 13,8 | 9,0 15,0 | 9,517,0 | 11,017,5 |
| 8. | Становая сила, кг | 70 | 86 | 90 | 106 | 117 | 126 | 135 | 140 |

*Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке*

*по годам обучения (девушки)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) | Тренировочные группы(на конец учебного года) |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Длина тела, см | 155 | 160 | 160 | 174 | 176 | 178 | 180 | 182 |
| 2. | Бег 30 м, сек | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 3. | Бег 30 м (5х6м), сек | 13,0 | 12,0 | 12,0 | - | - | - | - | - |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления,«елочка», сек. | - | - | - | 28,7 | 28,0 | 27,4 | 26,8 | 26,2 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 187 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 | 38 | 40 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:-сидя-стоя | 3,0 6,0 | 4,5 7,0 | 4,8 8,0 | 5,7 10,8 | 6,513,5 | 7,214,5 | 7,515,2 | 7,915,5 |
| 8. | Становая сила, кг | 55 | 61 | 67  | 84 | 94 | 98 | 102 | 112 |

*Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке*

*(девушки и юноши)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки (на конец учебного года) | Тренировочный этап(на конец учебного года) |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Связую щие | Нападаю щие |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |
| 2. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |
| 3. | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | - | - | - | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 4. | Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет, верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-в прыжке | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 5. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 6. | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) |   |   |   | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 7. | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |   |   |   | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 |
| 8. | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 9. | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |   |   |   |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |

*Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке*

*(девушки и юноши)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки (на конец учебного года) | Тренировочный этап(на конец учебного года) |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Связую щие | Нападаю щие |
| 1. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2. | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |
| 3. | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4. | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 5. | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное |  |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 6. | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников |  | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |

*Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке*

*(девушки и юноши)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки (на конец учебного года) | Тренировочный этап(на конец учебного года) |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Связующие | Нападающие |
| 1. | Прием снизу - верхняя передача | 5 | 6 | 6 | 8 | 6 | 7 | 7 |   |   |
| 2. | Нападающий удар -блокирование |   |   |   |   | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 3. | Блокирование - вторая передача |   |   |   |   | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 |
| 4. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению |   |   |   | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 |

 **Перечень информационного обеспечения.**

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.

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

6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры /

Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.

12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

17. http://sportschooltmb.ru/images/files

###### Для обучающихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.