



Муниципальное образование Курганинский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа г. Курганинска

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы- 10 лет

Программу разработал:
Баритонов Василий Александрович
тренер-преподаватель
на основании ФГТ
(приказ Минспорта России)
от 12.09.2013 № 730)

Курганинск
2015 год

ПРИНЯТА

На заседании тренерско-методического совета МБУ ДО ДЮСШ г. Курганинска от « 31 » августа 2015 года протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБУ ДО ДЮСШ г. Курганинска от « 31 » августа 2015 года № 85

Авторы программы:

Баритонов Василий Александрович, тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШ г. Курганинска, «Почетный работник общего образования»;

Рецензенты:

Мацко Андрей Иванович – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физической культуры и медико-биологических дисциплин» Армавирской государственной педагогической академии;

Гарбузов Сергей Петрович, – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физической культуры и медико-биологических дисциплин» Армавирской государственной педагогической академии.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Волейбол» предназначена для руководящих и педагогических работников детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, структурных подразделений центров спортивной подготовки, иных организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития волейбола на основе передового опыта обучения и тренировки волейболистов, результатов научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены, психологии.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки по волейболу, включая содержание тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие года (этапы) подготовки.

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу составлена в соответствии с:

-Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ);

- приказом Министерства образования и науки Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 года № 730 «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»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (далее – приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 года № 731);

- приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;

- обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований;

-уставом и программой деятельности МБУ ДО ДЮСШ г. Курганинска.

В программе представлены задачи работы на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Составлен практический материал по основным компонентам:

технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой подготовке, а также по инструкторской и судейской практике. Раскрыть содержание восстановительных мероприятий. Проводится распределение времени на перечисленные компоненты по периодам и этапам обучения. Определено количество тренировочных соревновательных дней, поурочное распределение программного материала. Программой предусмотрены нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке, переводные экзамены после каждого года обучения и выпускные экзамены после окончания спортивной школы.

Программа рассчитана на обучение учащихся на этапах начальной подготовки (ЭНП) до 3 лет, на тренировочном этапе (ТЭ) до 5 лет и на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до 2 лет.

Изложение информационного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки, учащихся в соответствии с этапами обучения.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся из числа учащихся соответствующего возраста и успешно выполнивших контрольные нормативы по общей физической подготовке.

На тренировочный этап зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебной программой.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены прошедшие необходимую подготовку на тренировочном этапе и при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебной программой, выполнившие норматива первого спортивного разряда.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике на 46 недель учебно-тренировочных занятий, ч.

№ п/ п	Разделы подготовки	этап начальной подготовки			тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
1	Объёмы реализации программы по предметным областям * (час):										
1.1	Теоретическая Подготовка 10%	27	36	36	55	55	83	83	83	110	110
1.2	Общая и специальная физическая подготовка 40%	111	148	148	221	221	331	331	331	442	442
1.3	Избранный вид спорта 50%	138	184	184	276	276	414	414	414	552	552
2.	Общее количество часов	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104
3.	Самостоятельная работа(по индивидуальным планам в каникулярный период) час.	36	48	48	72	72	108	108	108	144	144

4.	Тренировочные сборы:										
4.1	Продолжительность тренировочных сборов (кол.дней)	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий (в соотношении к объемам аналогичных показателей, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки)									
4.2	Объем тренировочной деятельности (час)	Считается как произведение количества дней тренировочных сборов на максимальный тренировочной нагрузки в день									
5.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности (число соревнований)	Согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий (в соотношении к объемам аналогичных показателей, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки)									
6.	Промежуточная аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)									
7.	Итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)									
8.	Медицинское обследование	мед док у мен т	мед док у мен т	1	1	2	2	2	2	2	2
9.	Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24

10	Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	4	6	6	6	6	
11	Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	184	276	276	276	276	
12	Объём максимальных тренировочных нагрузок в год (час)	Считается как сумма объёма реализации программ по предметным областям, самостоятельной работы, объёма тренировочной деятельности и предельного объёма соревновательной деятельности									

На основании приказа министерства ФК и Спорта Краснодарского края от 15.01.2015 года общегодовой объем учебно-тренировочной работы предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки первого года обучения может быть сокращен не более чем на 25 %.

Нормативная часть

Наполняемость учебных групп и учебно-тренировочная нагрузка

Этапы обучения	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю
ЭНП начальной подготовки	первый год	9 лет	15 чел.	6 ч.
	второй год	10 лет	14 чел.	8ч.
	третий год	11 лет	14 чел.	8ч.
ТЭ тренировочный	первый год	12 лет	12 чел.	12 ч.
	второй год	13 лет	12 чел.	12 ч.
	третий год	14 лет	10 чел.	15 ч.
	четвертый год	15 лет	10 чел.	15 ч.
	пятый год	16-17 лет	10 чел.	15 ч.
ССМ совершенствование спортивного мастерства	первый год	17-18 лет	8 чел.	24 ч.
	второй год			

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Цели и задачи на этапе начальной подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение техническим действиям волейболиста;

- формирование интереса к занятиям волейболом;

- воспитание моральных и волевых качеств;

- приобретение первоначального опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судьи и тренера;

- выполнение нормативов ОФП;

- выполнение требований юношеского разряда.

на тренировочном этапе подготовки

- Дальнейшее укрепление здоровья;

- повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;

- развитие двигательных и воспитание морально-волевых качеств;

- изучение и совершенствование технико-тактических действий волейболиста;

- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение знаний и навыков тренера и судьи;
- выполнение нормативов I-го спортивного разряда.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

- Дальнейшее повышение всестороннего физического развития,
- совершенствование качеств, необходимых волейболистам;
- совершенствование технико-тактических действий игрока волейболиста;
- повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта;
- выполнить звание тренера-общественника и судьи по волейболу;
- подтверждение нормативов I-го спортивного разряда и выполнение нормативов КМС и МС.

Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, 2-е участие в соревнованиях и восстановительные мероприятия.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития волейбола, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения двигательным навыкам и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой волейболиста, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские «навыки», выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом спортивно- массовых мероприятий.

6. Годичный план учебно - тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и переходно-восстановительные этапы.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка для всех периодов обучения

1.Физическая культура и спорт в России

1. История развития физической культуры.
2. Физическая культура в образовательных учреждениях и в семье.
3. Оздоровительное значение физической культуры.
4. Значение физической культуры в современной жизни.
5. Высшие достижения российских спортсменов.

2. Развитие волейбола в России и за рубежом

1. Возникновение и история развития волейбола.
2. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение волейбола.
3. Роль образовательных и детско-юношеских спортивных школ в дальнейшем развитии волейбола.
4. Участие российских волейболистов в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

1. Понятие о гигиене, основные задачи и требования.
2. Соблюдение правил гигиены в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Правила личной и общественной гигиены.
4. Гигиеническое значение водных процедур.
5. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
6. Соблюдение правил общего режима.
7. Режим питания и питьевой режим во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Значение белков, жиров, углеводов и витаминов в питании спортсмена. Калорийность и усвоение пищи.
9. Вред курения и злоупотребление спиртными напитками.

4. Врачебный контроль и самоконтроль.

I. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

2. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения.

3. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление.

4. Восстановительные мероприятия: гигиенические, психологические, медикобиологические.

5. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы спортивного массажа.

5. Техническая подготовка

1. Общая характеристика техники волейбола.

2. Классификация технических приемов в волейболе.

3. Характеристика атакующих и защитных действий волейболиста.

6. Тактическая подготовка

1. Значение тактической подготовки в волейболе.

2. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

3. Тактические действия в защите.

4. Тактические действия в нападении.

7. Физиологические основы спортивной тренировки

1. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

2. Тренировка - процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

3. Понятие о физиологических основах двигательных навыков.

4. Характеристика особенностей возникновения утомления и переутомления при занятиях волейболом.

5. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

8. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов

1. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение работоспособности.

2. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств волейболистов различного возраста и спортивной квалификации.

3. Требования к развитию двигательных качеств: скоростных; силовых; специальной выносливости; ловкости и координации движений.

4. Специальная физическая подготовка, её роль и содержание в учебно-тренировочном процессе при подготовке волейболистов различных возрастов.

9. Меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях

1. Особенности спортивного травматизма.
2. Причины травм и их профилактика на занятиях волейболом и другими видами спорта.
3. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий.
4. Вывихи, ушибы, переломы костей,
5. Оказание первой доврачебной помощи.

10. Планирование спортивной тренировки

1. Понятие о планировании, цели и задачи планирования.
2. Задачи и содержание учебно-тренировочного занятия.
3. Тренировочные циклы и их содержание.
4. Годичное планирование учебно-тренировочного процесса.

II. Психологическая подготовка

1. Понятие о психологической подготовке.
2. Психологическая подготовка в процессе тренировки.

3. Сила примера, убеждения, поощрения.

4. Самоприказы и их выполнение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка

(для всех учебных групп)

1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с теннисным мячом; упражнения с набивным мячом; упражнения с гантелями; упражнения с резиновыми амортизаторами. Общеразвивающие упражнения в парах.

2. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и команде. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Построения и перестроения. Предварительная и исполнительная команды. Действия в строю на месте и в движении. Движения в строю шагом и бегом. Изменение скорости движения.

3. Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: на канате и шесте; на бревне; на перекладине; на параллельных брусьях; на гимнастических кольцах; опорные прыжки через гимнастического «козла» и гимнастического «коня».

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

Кувырок вперёд из упора присев из основной стойки. Кувырок вперёд с трёх патов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, «коня», «козла». «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20, 30, 40,

50, 60 м в зависимости от возраста. Повторный бег 2 серии 3x20 м; 2 серии 3x30 м; 3 серии 4x50 м. 60 м. Бег с низкого старта; 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м; до 60 м; до 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, горизонтальные

препятствия. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м, медленный бег от 2 мин. до 8 мин. или кросс от 500 до 1000 м. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через у с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега и «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и на вшытость. Метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега. Метание дротиков и мним в цель и на дальность с места и с шага.

6. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч - ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков мяча в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении, простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении.

7. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч «среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Для всех групп)

1. Развитие быстроты

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

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м), «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. по принципу

«челночного бега» передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом от 1 кг до 5 кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом.

Бег приставными шагами в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат. имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по двое, по трое от лицевой линии к стенке. То же, но по сигналу.

2. Развитие прыгучести

Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком то же с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на лица - быстрое разгибание ноги (от стены не отклоняться). То же с отягощениями.

Упражнения с отягощениями (мешок с песком весом до 10 кг и до 20 кг для юношей, штанга - вес штанги устанавливается в % от веса занимающихся и в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %; выпрыгивание - 15-40 %; выпрыгивание из приседа - 10-30 %; пояс, манжеты на запястьях, у голеностопных суставов, жилет).

Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (весом 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным 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. То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же с отягощением.

Напрыгивание на стопку гимнастических матов (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим

прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперёд, назад, вправо, влево, отталкиваясь прямыми ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки со скакалкой, прыжки опорные, разнообразные подскоки. Многократные прыжки 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, становясь на каждую ступеньку.

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

Упражнения для сгибателей и разгибателей рук в лучезапястных суставах. Упражнения для лучезапястных суставов, локтевых и плечевых. Упражнения в упоре — стоя и в упоре - лёжа. Передвижения на руках.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделять заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнёры. Упражнения для кистей рук с эспандерами и всевозможными предметами. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного и баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность и т.д.

4. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами из различных исходных положений; различными движениями рук, ног и туловища.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой -

вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку с разного расстояния и с разными заданиями.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняется многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи мяча на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки. Подача мяча слабой рукой.

5. 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). Броски набивного мяча весом 1 кг из разных исходных положений с разным применением силы и с разными заданиями. Имитация нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (весом до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене или на полу с разного расстояния. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке. То же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения, нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. 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 партнёра. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах, то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после

перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину.

Стоя у стенки с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч надо отбить в высшей точке взлёта. Учащийся располагается спиной к стенке. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота, и наконец до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым или левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положение 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 принимается после одного шага. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней, на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра. Упражнения вдвоём, втроём на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

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

Техническая подготовка

Для групп СОГ 1 -3 года обучения

Для занимающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа, одним из основных средств освоения навыков волейбола являются подвижные игры и эстафеты: «Свеча»; «Передал -выйди»; «Мяч партнеру»; «Передачи в движении»; «Спираль»; «Гонка мячей»; «Борьба за мяч»; «Догони мяч»; «Через сетку»; «Вызов номеров»; «Эстафета с передачей мяча»; «Обстрел чужого поля»; «Карусель»; «Кто точнее» и т.д.

Стойки и перемещения. Стойка - это положение игрока удобное для осуществления перемещений по площадке и принятия исходного положения для выполнения игрового приема. Стартовая стойка (исходное положение), основная, низкая.

Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом

Передачи мяча. Упражнения с большими и малыми мячами. Передачи и ловля мячей: малых мячей, волейбольных, баскетбольных, гандбольных, набивных мячей. Игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча.

- Игрок держит мяч перед лицом (кисти образуют «ковшик»), сгибает ноги, и выпрямляя их, бросает мяч партнёру или в стенку - имитация передачи сверху.

- В парах. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении его головы. Партнёр из исходного положения, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу.

-То же, но мяч набрасывают партнёру в метре левее, правее, ближе или за голову. Игрок перемещается под мяч и выполняет передачу сверху.

-Передача мяча сверху в парах или в стенку.

-Игрок стоит в 3 м от стены и держит мяч в руках, ноги согнуты; разгибая ноги, снизу бросает мяч в стену — имитация передачи снизу.

-В парах. Один бросает мяч другому по низкой траектории. Партнёр из исходного положения, разгибая ноги, туловище и поднимая руки, выполняет передачу двумя руками снизу.

Подачи мяча. Верхняя прямая подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, установленного в держателе. Подача в стену, с расстояния 3-4 м. Подача через сетку с расстояния 6 м.

Техника защиты.

Перемещения и стойки:

1. Стартовая стойка (исходное положение): основная, низкая.
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперёд.
3. Перемещение приставными шагами лицом вперёд, боком вперёд, остановка шагом.
4. Сочетание способов перемещений, перемещений с остановкой.

Приём мяча.

Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре снизу, вперёд-вверх, над собой - на месте и после перемещения. То же, но мяч набрасывает партнёр. В парах, стоя на месте отбивание мяча снизу вперёд-вверх, над собой. Многократное подбивание мяча снизу над собой.

Тактическая подготовка

Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для приёма мяча. Выбор способа для отбивания мяча через сетку. Выбор места «для выполнения второй передачи». Выбор места при приёме, подаче. Выбор места при приёме мяча, посланного противником через сетку. Выбор способа для приёма мяча, посланного противником через сетку.

Интегральная подготовка

1. Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

2. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых качеств (в различных сочетаниях).

3. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

4. Перемещение изученными способами (бег, приставными шагами, скачком вперёд).

5. Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперёд, боком (правым, левым) вперёд.

6. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

7. Многократное выполнение изученных действий.

8. Подготовительные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол».

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(первый год обучения)

Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки.

1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. 2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперёд. 3. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. 4. Двойной шаг вперёд. 5. Скачок вперёд. 6. Остановка шагом. 7. Сочетание способов перемещений. 8. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре: а) вверх-вперёд, над собой - на месте и после перемещения лицом, боком и остановки, остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) - на месте и после перемещения лицом, боком вперёд, передача мяча с собственного подбрасывания в этих же направлениях (расстояние до 3 м). Передача с набрасывания партнёра - на месте и после перемещения лицом вперёд.

Передача мяча в парах: а) стоя лицом в направлении передачи; б) в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-3-3, 5-3-4, 1-3-2 (расстояние до 3 м). Передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень, «маяк») с собственного подбрасывания.

2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре - с места и после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнёром - с места и после перемещения.

Подачи мяча

Подача верхняя, прямая. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача мяча, установленного в держателе, через сетку. Подача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем на 9 м. Подача через сетку из- за лицевой линии.

Нападающие удары

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: а) из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положений: стоя и в прыжке с места. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу, установленному в держателе, в прыжке с места, с 1, 2

шагов разбега. Удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с 1, 2 и 3 шагов разбега.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения и стойки

1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. 2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперёд. 3. Перемещение приставными шагами лицом вперёд, боком вперёд. 4. Скачок вперёд. 5. Остановка шагом. 6. Сочетание способов перемещений, перемещений с остановкой.

Действия с мячом

Приём мяча

1. Приём мяча сверху двумя руками: а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2 м); после броска через сетку (расстояние 4-6 м). Приём мяча от нижней подачи.

2. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре снизу вперёд-вверх, над собой - на месте и после перемещения. То же, но мяч набрасывает партнёр. В парах, стоя на месте отбивание мяча снизу вперёд-вверх, над собой. То же, но после перемещения (один на месте).

Многократное подбивание мяча снизу над собой. То же, но в движении. Приём снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.

Блокирование

Одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4, 2, 3). Задерживание малых мячей «механическим блоком» в зонах 4, 2, 3. Стоя на подставке, задерживание мячей из поролона «ластами», надетыми на кисти рук. То же в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места

1. Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3).
2. Выбор места для выполнения подачи (нижней).

При действиях с мячом

1. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.

2. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом.

3. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки.

4. подача на точность в зоны - по заданию.

5. подача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма, не успевшего возвратиться в свою зону.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

1. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

2. Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

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

Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая подача в зону 3, вторая передача игроку, которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места

1. При приёме верхней прямой подачи.

2. При приёме мяча, посланного противником через сетку.

3. При блокировании (выход в зону удара).

4. При страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, передачи.

При действиях с мячом

1. Выбор способа - сверху двумя руками или снизу - приёма мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме мяча от подачи и передачи.

1. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.

2. Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.

Взаимодействие игроков задней и передней линии.

1. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (при обманах).

2. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6.

Командные действия

Приём. Подачи

Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Системы игры

1. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд».

Интегральная подготовка

1. Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

2. Чередование упражнений на быстроту и скоростно - силовых (в различных сочетаниях).

3. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

4. Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.

5. Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперёд, боком (правым, левым) вперёд.

6. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования (у сетки).

7. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещение лицом вперёд - правым (левым) боком вперёд. Перемещения-остановки. Перемещения - передача мяча сверху двумя руками. Перемещения - приём снизу. Передача сверху - приём снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах - передача сверху, удар - приём снизу, удар - имитация блока, передача сверху - имитация блока, приём снизу - имитация блока.

8. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защите - нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом в зону 4 или 2. подача на точность (по заданию) - выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите.

9. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Поддачи сверху двумя руками (над собой, у стены, с партнерами). Поддачи нижние, нападающие удары по мячу на амортизаторах. Имитация блокирования.

10. Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите.

11. Подготовительные игры: «Мяч в воздухе»; «Мяч капитану»; «Эстафета у стены»; «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»).

В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе: после розыгрыша очка делают переход, как при розыгрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей и нижней подачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, когда мяч через сетку бросают вторым касанием. Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

12. Учебные игры. Игра по правилам мини- волейбола. Игра в волейбол. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

13. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например: подача только в правую (левую, дальнюю, ближнюю) половину площадки. Вторая передача, только стоя лицом к «нападающему» партнеру. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(второй и третий год обучения)

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

1. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещением. 2. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед. 3. Перемещение приставными шагами спиной вперед. 4. Двойной шаг назад. 5. Скачок назад, вправо, влево. 6. Остановка прыжком. 7. Прыжки. 8. Сочетание способов перемещений. 8. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом.

Передачи мяча

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передача на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача мяча в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 5 м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м).

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.

3. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. Передача мяча подвешенного на шнуре. Передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2, 2-3-4 (передача, стоя спиной из зоны 3).

4. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча, подвешенного на шнуре в прыжке с места. Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания. То же, с набрасывания партнера (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3- 4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну).

5. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Отбивание в прыжке кулаком мяча, подвешенного на шнуре. То же, но после перемещения. Отбивание мяча с собственного набрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнёром.

Подачи мяча

Подача верхняя, прямая. Подача подряд 5,10,20 попыток одним игроком. Подача в левую и правую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Подача за игрока зоны 6. Соревнования на большое количество выполненных правильно подач (из числа заданных). Соревнование на точность попадания при подаче в зоны.

2. Верхняя прямая подача. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача мяча, установленного в держателе, через сетку. Подача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем на 9 м. Подача подряд 5 попыток. Чередование нижней и верхней прямых подач.

Нападающие удары

Нападающий прямой удар по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах. То же, но мяч установлен в держателе, удар с разбега (1, 2, 3 шага). То же, но через сетку. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером (посланному метательным устройством). Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач из соседней зоны.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения и стойки

1. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. 2. Ходьба и бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед. 3. Перемещение приставными шагами спиной вперед. 4. Скачок вперед, влево, вправо. 5. Остановка прыжком. 6. Падения и перекаты после падений (с места). 7. Сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками. 8. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом

Приём мяча

1. Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10 м). Прием нижней прямой подачи и первая передача в зоны 3 и 2.

2. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание снизу мяча, подвешенного на шнуре, назад за голову - на месте и после перемещения. Прием снизу мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения. Прием снизу в парах - стоя на месте и после перемещения. Отбивания снизу мяча назад за голову в движении (перемещаясь различными способами). Отбивание мяча снизу в стену - стоя на месте, с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в сочетании с перемещениями. Упражнения с приспособлениями типа «падающий мяч». Прием мяча снизу во встречных колоннах в зонах: 4-3, 3-4, 3-2, 2-3. То же, но в зонах 6-3-4, 6-2-3, 6-3-2. Нижняя передача на точность в зону 3 с задней линии. Прием снизу подачи в зонах 6,1,5, первая передача в зоны 3 и 2.

3. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (назад на спину). Прием подвешенного на шнуре мяча вперед-вверх, над собой на месте и после перемещения. Прием мяча с собственного подбрасывания - на месте и после перемещения. То же, но с набрасывания партнера - на месте и после перемещения. В парах, стоя лицом в направлении передачи - прием на месте и после перемещения (один на месте).

Блокирование

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, установленному в держателе (направление и зона известны). То же, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар выполняется по подброшенному (партнером) мячу.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места

1. Для выполнения второй передачи (в зоне 3, стоя спиной по направлению).
2. Для выполнения подачи (верхней прямой).
3. Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом

1. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой).
2. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком и спиной к сетке).
3. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.
4. Подача нижняя на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

1. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
2. При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, стоя к ним спиной при передаче, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче)

1. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).
2. Игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач).

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии

1. Приём нижних и верхней прямой подач и первая подача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передачи.
2. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.
3. Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места

1. При приёме верхней прямой подачи.
2. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).
3. При страховке партнёра, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи.

При действиях с мячом

1. Выбор способа приёма мяча от подачи (сверху и снизу от нижней, снизу от верхней).
2. Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.

1. Игрока зоны 1 с игроками зоны 6 и 2.
2. Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.
3. Игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5 и 3.
4. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 (при выходе для блокирования).

Командные действия

Приём подачи

1. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
2. Расположение игроков при приёме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.
3. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), 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 остается в зоне 4.

Системы игры

1. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
2. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая передача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений - на максимальной скорости.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом - стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. Подача - прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху -

блокирование, передача - нападающий удар. Передача в прыжке - нападающий удар.

4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача, стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку - выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи - групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии - защита «углом вперед».

5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху — чередование и с перемещениями. Подача верхняя прямая. Передачи в прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.

6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите - указанных в программе.

7. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т.п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например. Применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в три касания, вторую передачу выполнять стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

(первый год обучения)

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом.

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи в треугольнике в зонах: 6-4-2, 1-4-2, 5-4-3. Чередование передач, различных по высоте и расстоянию.

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 4 м. То же, в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 6 м.

3. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2, 3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180 °. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3 м). То же, в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4.

4. Передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача мяча, подвешенного на шнуре на точность на месте и после перемещения. Передача мяча на точность после собственного подбрасывания - на месте и после перемещения. То же, с набрасывания партнера.

5. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача).

6. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча, подвешенного на шнуре после перемещения. Передача с собственного подбрасывания и с набрасывания партнера после перемещения. Передача в парах с перемещениями вперед, вправо, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну).

7. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание, стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке - с места и после перемещений.

Отбивание в прыжке с места и после перемещений в положении лицом, боком и спиной к сетке.

Подачи мяча

1. Подача верхняя, прямая. Подача подряд 10 попыток. Подача в левую и правую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Подача за игрока зоны 6. Соревнования на большое количество выполненных правильно подач.

2. Подача в прыжке. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача мяча, установленного в держателе, через сетку. Подача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м 20 см). Подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем на 9 м.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с коротких - высоких, коротких - средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5 м). Нападающий удар из зон 4, 3, 2, с передач из глубины площадки.

2. Прямой нападающий удар (по ходу) слабейшей рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: а) стоя на коленях на поролоновом мате; б) подвешенному на амортизаторах; в) стоя у стены, удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу установленному в держателе,- в прыжке с места и с разбега. Удар по резиновому мячу через сетку с собственного набрасывания, в прыжке с места.

3. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. То же, но по мячу, установленному в держателе, с места и с разбега (через сетку). Удар по резиновому мячу с собственного набрасывания (с места) через сетку.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения и стойки

1. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. 2. Скачок назад, влево, вправо. 3. Падения и перекаты после

падений - с места и после перемещения. 4. Сочетание способов перемещений, перемещений с падениями. 5. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом

Приём мяча

1. Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отскочившего после нижней подачи в стену (расстояние 6-8 м). Прием нижней прямой подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12 м).

2. Приём мяча снизу двумя руками. Удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. Нижняя передача на точность с применением «маяков». Прием мяча снизу во встречных колоннах (передняя - задняя линия, расстояние до 4 м).

Передачи снизу в зонах: 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Прием снизу нижних и верхней прямой подач (в зоне 6). Прием мяча снизу от нападающего удара (средней силы с собственного подбрасывания, стоя на подставке). Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Отбивание мяча снизу через сетку из зон 6, 5, 1 стоя спиной к сетке.

3. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного подбрасывания.

4. Прием снизу двумя руками с падением и последующим перекатом на спину мяча, отскочившего от сетки. Прием после собственного набрасывания в сетку - стоя на месте и после перемещения. Прием мяча, брошенного партнером в сетку - стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча.

5. Прием снизу одной рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (правой - вправо, левой - влево). Прием мяча подвешенного на шнуре, на месте и после перемещения.

Блокирование

Одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 4, 2, 3. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, установленному в держателе (направление известно; зон две 4-3, 2-3). То же, но блокирование в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке,

удар по мячу, установленному в держателе (зона известна, направлений - два). То же, но в прыжке с места. Блокирование нападающего удара с высоких и средних передач (стоя на подставке и в прыжке с места).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места

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

При действиях с мячом

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче)

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

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

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

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии.

1. Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом и спиной (чередование).
2. Прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 и 4.
3. Прием верхней прямой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места

1. При приёме верхней прямой подачи.
2. При блокировании (одиночном).
3. При страховке партнёра, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

При действиях с мячом

1. Выбор способа приёма подачи сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней).

2. Выбор способа приёма мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной рукой, снизу с падением.

3. Выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением.

4. Зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними.

1. Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1, 6, 5 между собой (страховка партнёра при приёме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приёмов).

2. Взаимодействие игроков передней линии: игроков, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующими (игроком зон 3).

3. Взаимодействие игроков задней и передней линии: игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 2.

4. Игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приёме мяча от нападающего удара и обманных приёмов.

Командные действия

Приём подачи

1. Расположение игроков при приёме верхних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад.

3. Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2.

Системы игры

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

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Например. Броски набивного мяча (1-2 кг) с выпадом и последующим падением - приём сверху подвешенного мяча, с падением и перекатом на спину. Броски набивного мяча в прыжке, мешочков с песком в прыжке - нападающий удар по мячу на амортизаторах.

2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приемов (на основе программ для данного года).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении). Поддачи нижняя и верхняя - прямая, боковая. Передача сверху двумя руками - у сетки, из глубины площадки, в прыжке, с последующим падением. Нападающий удар из различных зон прямой, с переводом. Нападающий удар - блокирование. Передача - блокирование. Приём снизу, снизу с падением - в сочетании с перемещениями.

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при передаче — индивидуальные действия при нападающем ударе. Индивидуальные действия при блокировании - индивидуальные действия при второй передаче (при нападающем ударе). Групповые действия в нападении (в защите) - различные способы (по программе для этого года обучения). Групповые действия в нападении - групповые действия в защите. То же - командные

5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещений в сочетании с действиями с мячом. Поддачи на точность (стоя лицом, спиной, в прыжке, с падением - отдельно и в сочетании). Подач - каждым способом в отдельности и сочетаний. То же в нападающих ударах. Приём отдельными способами и в сочетании.

6. Многократное выполнение тактических действий. На основании программы, каждого в отдельности - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

7. Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приёмов и тактических действий. В систему заданий в игре последовательно включается программный материал для данного года обучения.

8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру занятий, которые давались в учебных играх.

Инструкторская и судейская подготовка.

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, подача нижней и верхней прямой.

2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

(второй год обучения)

Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча

Перемещения и стойки

1. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости.

2. Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении.

Действия с мячом

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передача на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая

постоянная; в) и первая, и вторая - увеличивая расстояние. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной рукой.

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м. То же, в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м.

3. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180°) в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м. Передачи в тройках в зонах: 6-2-2, 6-4-4, 5-2-2, 1-4-4. Передачи в тройках в зонах: 5-4-3, 5-4-2, 1-2-3, 1-2-4, 6-2-3, 6-2-4, 6-4-3, 6-4-2. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней (на указанных раньше) зоне, после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи.

4. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной в направлении передачи. Передача с собственного набрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м). То же с набрасывания партнера и затем с передачи.

5. Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину (на точность и определённую зону).

6. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх - назад). Передача мяча, подвешенного на шнуре с места и после перемещения. Передача мяча с собственного подбрасывания с места и после перемещения. Передача мяча с набрасывания партнёра - с места и после перемещения. Передача мяча на точность в пределах границ площадки.

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

Подачи мяча

1. Верхняя прямая подача. подача подряд (20 попыток). Подачи с различной силой. Подачи в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4. Подачи по направлению, где граничат зоны 6 и 5, 6 и 1. Соревнования на точность попадания в зоны.

2. подача в прыжке. подача с соблюдением правил. Подачи подряд (5 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных подач правильно.

3. Чередование верхней прямой подачи и подачи в прыжке на точность.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач: коротких (по расстоянию) - средних и высоких (по высоте); средних (по расстоянию)- средних и высоких (по высоте), длинных (по расстоянию)- средних (по высоте). Нападающие удары в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки (зоны 6). Нападающие удары при противодействии блокирующих (стоящих на подставке). Нападающие удары из зон 4 и 2 с передачи назад за голову.

2. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Удар из зоны 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке).

3. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча. То же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3.

4. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Удар по мячу, подвешенному на амортизаторах. То же, но мяч, установлен в держателе. Удар по мячу, брошенному партнёром. Нападающий удар из зон 3.4 с высоких и средних передач.

5. Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4. Удар по мячу, брошенному партнёром. Нападающий удар из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3). Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Удар по резиновому мячу через сетку с собственного подбрасывания в прыжке, с разбега.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

Приём мяча

1. Приём мяча сверху двумя руками. Прием нижней и верхней прямой подачи. Прием мяча от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке).

2. Приём мяча снизу двумя руками. Приём нижней подачи, первая передача на точность. Приём верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча от нападающего удара через сетку. Приём верхней боковой подачи. Приём мяча от передачи через сетку в прыжке.

3. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Прием мяча в парах. Прием мяча у сетки. Прием мяча от сетки.

4. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону и перекатом на спину. Прием мяча от передачи в прыжке через сетку. Приём подачи. Прием мяча от нападающего удара.

5. Прием снизу двумя руками с падением и перекатом на бедро. Прием снизу подачи и нападающего удара.

6. Приём одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой). Приём мяча в парах (по заданию). Приём мяча у сетки, от сетки. Приём мяча от подачи, нападающего удара.

7. Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Блокирование

1. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3). Блокирование, стоя на подставке, удары из двух зон в известном направлении. То же в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удары из одной зоны в двух направлениях. То же в прыжке с площадки.

2. Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2). Блокирование ударов по подвешенному мячу. Блокирование, стоя на подставке, удары с передачи. То же в прыжке с площадки.

3. Групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3). Блокирование, стоя на подставке, мячей из поролон «ластами», надетыми на кисти рук. То же, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке,

удар по мячу в держателе (направление и зона известны). То же, но в прыжке с площадки. То же, удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места

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

При действиях с мячом

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче)

1. Игрока зоны 4 с игроком зоны 2.
2. Игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач (на основе техники для данного года обучения).
3. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

1. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара).
2. Игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач - для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии.

1. Приём подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему.
2. Прием подачи и первая передача в зону 4, вторая передача в зоны 3 и
3. Прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места

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

При действиях с мячом

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними

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

Командные действия

Приём подачи

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

3. Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4. То же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов).

Системы игры

1. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения).

2. Переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов (указанных в программе).

2. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Выполнение перемещений с отягощениями, нападающих ударов с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов; на основе программы для данного года обучения.

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения технических приёмов (в объеме программы). Передачи, подачи, нападающие удары - на точность в указанные зоны. Блокирование, стоя на подставке и без неё.

5. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Подача - приём, нападающий удар - блокирование, передача - приём. Поточное выполнение технических приёмов.

6. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

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

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

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

Инструкторская и судейская подготовка.

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

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

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

(третий год обучения)

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

1. Чередование способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы.

2. Сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом.

Передачи мяча

1. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперёд. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные. Передачи различные по высоте: низкие, короткие, средние, высокие. Сочетание передач: короткие - средние, высокие, низкие; средние - высокие, средние, низкие; длинные - средние, высокие.

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность «маяки»,

расстояние 6 - 8 м. То же, но после перемещения различными способами. Направление передачи совпадает с направлением разбега, не совпадает.

3. Передача мяча у сетки двумя руками сверху, стоя спиной в направлении передачи. Передача из зоны 3 в зону 2, 4 после перемещений различными способами (сочетание направлений перемещений и передачи). Передача стоя спиной при различных вариантах первой передачи.

4. Передача мяча из глубины площадки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передачи из зоны 6 в зоны 2, 4 на расстоянии 3-4 м). Передачи в зонах 5-2, 1-4.

5. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы и др.).

6. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперёд в соседнюю зону. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Передача с набрасывания партнёра. То же после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3. Передача в зону 2 из зоны 6.

7. Чередование способов передач на точность «маяки» и др.

8. Передачи с последующим нападением - на точность.

Подачи мяча

1. Верхняя прямая подача (на точность и силу в сложных условиях).

2. подача в прыжке. Подачи подряд (10 попыток). Подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Чередование верхних подач, подачи на силу и точность.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач (из числа изученных) у сетки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающие удары в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки (зоны 6). Нападающие удары с передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающий удар с передачи в прыжке.

2. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Имитация замаха и передача в прыжке через сетку в зону нападения (из зон 4, 2, 3) подвешенного мяча. То же с передачей мяча из соседней зоны.

3. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4. Нападающий удар из зоны 3 с высоких и средних передач. То же из зоны 4 с высоких и средних передач.

4. Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач.

5. Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3. Боковой удар по мячу, подвешенному на амортизаторах. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке (в положении боком к сетке). Боковой удар по мячу, брошенному партнёром. Боковой удар с передачи в зонах 4, 3.

6. Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения

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

Действия с мячом

Приём мяча

1. Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча от подач и нападающих ударов (средней силы на точность).

2. Приём мяча снизу двумя руками. Приём верхних подач на задней линии и первая передача на точность.

3. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Прием мяча попеременно правой и левой рукой в парах. Прием мяча у сетки и от сетки поочередно правой и левой рукой после перемещения.

4. Приём мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием подач в зоне защиты и в зоне падений. Прием мяча от различных способов нападающих ударов (изученных).

5. Прием мяча снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием мяча от подач, нападающих ударов. Прием мяча на «страховке».

6. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой). Прием мяча от подач, обманных передач и нападающих ударов.

7. Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Прием мяча, подвешенного на шнуре. То же после перемещения. Прием мяча, наброшенного партнёром. То же, но после перемещения. То же с передачи через сетку.

8. Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Блокирование

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

2. Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2). Блокирование ударов по подвешенному мячу. Блокирование, стоя на подставке, удары с передачи. То же в прыжке с площадки.

3. Групповое блокирование (вдвоём). Блокирование ударов по ходу (из зон 4, 2, 3). Блокирование ударов с переводом (из зон 3, 4, 2). Блокирование ударов по ходу, выполняемых в двух направлениях.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места

1. Для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке).

2. Для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

При действиях с мячом

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

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

Взаимодействие игроков задней линии

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

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

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

Командные действия

Система игры через игрока передней линии

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

Система игры через выходящего

1. Приём подачи и первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону).

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места при действиях с мячом

1. Выбор места, способа перемещения и способа приёма мяча от подачи, нападающего удара и обманных приёмов: снизу, сверху с нападением, снизу с нападением (двумя руками и одной).

2. Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование.

3. Выбор места и способа приёма мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними.

1. Взаимодействие игроков передней линии: а) игроков зон 3 и 2, 3 и 4 м при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3 не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4.

2. Взаимодействие игроков задней линии: страховка игрока, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приёма за её границы.

3. Взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперёд»); б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия

Приём подачи

1. Расположение игроков при приёме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2. Расположение игроков при приёме верхних подач, когда вторую передачу выполняют игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.

3. Расположение игроков при приёме верхней прямой подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.

4. Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приёма игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2. Передача в зону 2, стоя спиной к нападающему. Чередование передач в зону 4 и 2.

5. То же, что 4, но в зонах 4 и 2.

6. Расположение игроков при приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока.

Системы игры

1. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд», с применением групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий.

2. Переключение в вариантах построения системы «углом вперёд» в соответствии с характером нападающих действий.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например. Упражнения на быстроту перемещения - блокирование подвешенного мяча. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового экспандера - подачи (передачи). Скоростно-силовые упражнения на тренажёре - нападающий удар.

2. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов (включенных в программу данного года обучения). Сочетать с выполнением приёма в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы).

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (на основе программы).

6. Переключения в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал, по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх посредством установки на игру.

Инструкторская и судейская подготовка.

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

2. Выполнение заданий по построению и перестроению группы.

3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

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

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

(четвертый и пятый год обучения)

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

1. Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы.

2. Сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

Действия с мячом.

Передачи мяча

1. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперёд и над собой. Передачи различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки. Сочетание передач: длинные - низкие.

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи различные по высоте. Передачи различные по расстоянию.

3. Передача мяча сверху двумя руками, из глубины площадки, стоя спиной в направлении передачи. Передача в пределах зоны нападения на расстояние 5-6 м. Передачи с задней линии в зону нападения.

4. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой).

5. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону. Передача подвешенного мяча. Передача с набрасывания партнёра. Передача с передачи партнёра.

6. Передачи с последующим нападением - на точность из глубины площадки к сетке.

Подачи мяча

1. Верхняя прямая подача. подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях.

2. Верхняя боковая подача. Подачи подряд 20 попыток. подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. подача с различной силой, на силу и точность.

3. Планирующая подача. подача мяча, установленного в держателе. подача через сетку. Соревнование на большое количество выполненных правильно подач.

4. Чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.).

5. Чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач по высоте (короткие, средние, высокие). Нападающие удары с различных передач по высоте (низкие, средние, высокие). Нападающие удары с передач при сочетании расстояния и

высоты. Нападающие удары с удаленных от сетки передач. Нападающие удары с передач в прыжке назад (за голову). Нападающие удары с передач с последующим падением.

2. Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками, одной рукой. Имитация нападающего удара в зонах 4, 2, 3) и передача в прыжке через сетку на заднюю линию (на точность). Имитация удара и передача через сетку в зону нападения одной рукой (скидка).

3. Нападающий удар с переводом, с поворотом туловища в ту же сторону - чередование способов.

4. Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4. Нападающий удар с передач назад (за голову). Нападающий удар с удаленных от сетки передач.

5. Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 2, 4, 3. Боковой удар с различных передач по расстоянию и высоте. Боковой удар с удаленных от сетки передач.

6. Нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2. Удар по мячу в держателе. Удар по подброшенному мячу в зоне 3. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 2, удар из зоны 4 и 2 с передачи из зоны 3.

7. Нападающие удары основными способами с различных по высоте и расстоянию передач (чередование способов).

8. Нападающие удары с задней линии из зоны 6, 1, 5. Нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения. Удары с задней линии с передачи из зоны нападения.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения

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

Действия с мячом

Приём мяча от подач, нападающих ударов различными способами, скидок

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

Блокирование

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче)

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

Взаимодействие игроков задней линии

1. Игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче).

2. Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 (при второй передаче, удар с задней линии).

Взаимодействие игроков передней и задней линии

1. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2 и 4 при первой передаче:

а) для удара и откидки, б) для второй передачи.

2. Игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.

3. Игрока выходящего из зоны 1, с игроками зон 4, 3, и 2 (при второй передаче).

4. Игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 4, 3 и 2 (при второй передаче).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии

1. Приём подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями). То же, но через зону 4.

2. Прием подачи и первая передача в зону 2 и 4 (чередование), вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3.

3. Прием мяча (в доигровке и несильной подаче) и первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар.

4. Прием мяча и первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: а) из зоны 2 в зоны 3, 4; б) из зоны 4 в зоны 3, 2; в) из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему.

Система игры через выходящего

1. Прием подачи и первая передача игроку зоны 1 и 6 (чередование), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому обращен лицом (три нападающих активны).

2. То же, что 1, но в доигровке (когда мяч направлен через сетку без удара).

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа приёма мяча от нападающих ударов различными способами.

2. Выбор места и способа приёма мяча на страховке (в рамках изученных групповых действий).

3. Выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

Групповые действия

Взаимодействие игроков задней линии.

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

2. Игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5, 6 в рамках системы «углом назад».

Взаимодействие игроков передней линии

1. Игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании (при чередовании способов нападающих ударов и направлений).

2. Игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (приём мяча от удара - страховка).

3. Игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (приём от удара - страховка).

4. Игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 и 4.

Взаимодействие игроков передней и задней линий

1. Игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4и3,2и3;4, 3,2 (при системе защиты «углом вперёд»).

2. Крайних защитников на страховке с блокирующими игроками зон (игрока зоны 5 с игроками зон 4 и 3, игрока зоны 1 с игроками зон 2 и 3).

3. Игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приёме мячей от нападающих ударов.

4. Сочетание групповых действий в рамках систем « углом вперед» и « углом назад».

Командные действия

Приём подачи

1. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4).

2. Расположение игроков при приёме подачи, когда выход к сетке выполняют игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока.

Системы игры

1. Расположение игроков при приёме мяча от противника « углом вперед», (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении противником).

2. Расположение игроков при приеме мяча от противника « углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий).

3. Сочетание (чередование) систем игры « углом вперед» и « углом назад».

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений по технике.

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

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

4. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью

совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств.

5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую, с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

6. Контрольные игры. Применяются в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Инструкторская и судейская подготовка.

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

2. Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры.

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

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

5. Проведение занятия по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.

6. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

7. Составление положения о соревнованиях.

8. Практика судейства на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
ВОЛЕЙБОЛ**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта фехтование следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

№ п/п	виды соревнований	этап начальной подготовки			тренировочный этап					этап совершенс тв спортивног о мастерства.	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
1	Контрольные	1-3	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	5-7	5-7
2	отборочные	-	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
3	основные	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3
4	Всего игр	20	20- 25	20- 25	40- 50	40- 50	50- 60	50- 60	50- 60	60-70	60- 70

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических

качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2- среднее влияние

1- незначительное влияние

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет

ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в футболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по футболу.

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму, спортивную обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить

реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

3.1. Требования к результатам освоения Программы

по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

СИСТЕМА ОЦЕНОК (БАЛЛОВ, ПОКАЗАТЕЛЕЙ)

для зачисления обучающихся на обучение по предпрофессиональной программе по виду спорта волейбол и перевода на последующий год обучения.

на этап начальной подготовки 1,2, 3 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м с 1год (не более 6,4 с) 2год (не более 6,2с) 3год (не более 6,0 с)	Бег на 30 м со старта 1 год (не более 6,6 с) 2 год (не более 6,4 с) 3 год (не более 6,2 с)

	Челночный бег 5 х 6 м 1 год (не более 11,4 с) 2 год (не более 11,2 с) 3 год (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м 1 год (не более 11,9 с) 2 год (не более 11,7 с) 3 год (не более 11,5 с)
сила	Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками 1 год (не менее 6,0 м) 2 год (не менее 8,0м) 3 год (не менее 10,0 м)	Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками 1 год (не менее 5,0 м) 2 год (не менее 7,0 м) 3 год (не менее 9,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места 1год (не менее 140 см) 2год (не менее 150 см) 3год (не менее 160см)	Прыжок в длину с места 1год (не менее 130 см) 2год (не менее 140 см) 3год (не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками 1год (не менее 15 см) 2год (не менее 25см) 3 год (не менее 35см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками 1год (не менее 10 см) 2год (не менее 20 см) 3 год (не менее 30см)

Система оценок показателей:

- «0» – не выполнение

- «1» - обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки.

Минимальный балл при зачислении в группы НП 1, 2, 3 года обучения – 5 баллов.

При выполнении беговых упражнений на быстроту – за улучшение результата на 0,1сек (за каждую) - добавляется по 1 баллу.

При выполнении упражнений на скоростно- силовую подготовку увеличение результата на 10 см (за каждые) – добавляется по 1 баллу.

Для зачисления на тренировочный этап начальной специализации и перевода на последующий год обучения

(группы 1,2 года обучения тренировочного этапа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м 1год (не более 5,4 с) 2год (не более 5,0с)	Бег на 30 м 1год (не более 5,8 с) 2год (не более 5,4 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более с) 1год (не более 11,0с) 2год (не более 10, 9с)	Челночный бег 5х6 м 1год (не более 11,4с) 2год (не более 11,2с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места 1 год (не менее 180 см) 2год (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места 1 год (не менее 170 см) 2год (не менее 190 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук 1 год (не менее 45 см) 2 год (не менее 50 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук 1 год (не менее 40 см) 2 год (не менее 45 см)
сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы 1 год (не менее12 м) 2 год (не менее 14 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы 1 год (не менее 10 м) 2 год (не менее 12 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Для зачисления на тренировочный этап углубленной специализации и перевода на последующий год обучения

(группы 3,4,5 года обучения тренировочного этапа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) Норматив	
	юноши	девушки
	Быстрота	Бег на 30 м 3год (не более 5,0 сек) 4год (не более 4,8 с) 5год (не более 4,6 с)
	Челночный бег на 5х6 м 3год (не более 10,9 с) 4 год (не более 10,9 с) 5 год (не более 10,8 с)	Челночный бег на 5х6 м 3год (не более 11,2 с) 4 год (не более 11,2 с) 5 год (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места 3 год (не менее 200см) 4год (не менее 210см) 5 год (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места 3 год (не менее 190 см) 4год (не менее 200см) 5 год (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук 3 год (не менее 50 см) 4 год (не менее 55 см) 5 год (не менее 60 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук 3 год (не менее 45 см) 4 год (не менее 45 см) 5 год (не менее 48 см)
сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы

	3 год (не менее 15 м)	3 год (не менее 12 м)
	4 год (не менее 16 м)	4 год (не менее 13 м)
	5 год (не менее 17 м)	5 год (не менее 14 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Система оценок показателей:

- «0» – не выполнение
- «1» - обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки.

Минимальный балл при зачислении в группы тренировочного этапа обучения – 5 баллов.

При выполнении беговых упражнений на быстроту – за улучшение результата на 0,1сек (за каждую) - добавляется по 1 баллу.

При выполнении упражнений на силу, и скоростно - силовую подготовку увеличение результата на 10 см (за каждые) – добавляется по 1 баллу.

**Нормативы
общей и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) Норматив	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м 1год (не более 4,9 сек) 2год (не более 4,7 с)	Бег 30 м 1год (не более 5,3 сек) 2год (не более 5,1 с)
	Челночный бег 5х6 м 1год (не более 10,8 с) 2год (не более 10,8с)	Челночный бег 5х6 м 1год (не более 11,0 с) 2 год (не более 11,0 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места 1 год (не менее 230см) 2год (не менее 240см)	Прыжок в длину с места 1 год (не менее 200 см) 2год (не менее 210см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук 1 год (не менее 60 см) 2 год (не менее 62 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук 1 год (не менее 50 см) 2 год (не менее 52 см)
сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы 1 год (не менее 18 м) 2 год (не менее 18 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы 1 год (не менее 14 м) 2 год (не менее 14 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Система оценок показателей:

- «0» – не выполнение

- «1» - обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки.

Минимальный балл при зачислении в группы тренировочного этапа обучения – 5 баллов.

При выполнении беговых упражнений на быстроту – за улучшение результата на 0,1сек (за каждую) - добавляется по 1 баллу. При выполнении упражнений на силу, и скоростно- силовую подготовку увеличение результата на 10 см (за каждые) – добавляется по 1 баллу.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по специальной физической подготовке обучающихся

по волейболу.

12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

подача в дальнюю часть площадк и из 6 подач		подача в дальнюю часть площадки из 6 подач		Подача в зону 6 из 6 подач		Подача в зону 1,5 во 2 по 4 в каждую зону		Подача в зону 1,5,6 по 3р в каждую по 9 подач		Подача в зону 1,5,6 по 3р в каждую по 9 подач		Подача в зону 1,5,6 по 3р в каждую по 9 подач	
оценка	число подач	оценка	число подач	оценка	число подач	оценка	число подач	оценка	число подач	оценка	число подач	оценка	число подач
5	5	6	5	5	6	5	6	5	9	5	9	5	9
4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	6	4	6
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
вспомогательный игрок подает из зоны 6 передача из зоны 6 в зону 3 6 подач		вспомогательный игрок подает из зоны 6 передача из зоны 6 в зону 3 6 подач		Подача выполняется с места подачи передача из 6 во 2 зону 5 подач		Подача выполняется с места подачи передача из 1,5 во 2 зону по 4 в каждую		Подача выполняется с места подачи из зоны 1,5,6 во 2 по 4 в каждую 12 подач		Подача выполняется с места подачи из зоны 1,5,6 во 2 по 4 в каждую 12 подач		Подача выполняется с места подачи из зоны 1,5,6 во 2 по 4 в каждую 12 подач	

						8 подач							
5	5	5	6	5	5	5	6	5	10	5	10	5	10
4	3	4	4	4	3	4	4	4	8	4	8	4	8
3	2	3	3	3	1	3	2	3	6	3	6	3	6
Передача из Зоны 3 в 4 Высота над сеткой 1,5 2 м (6 передач)		Передача из Зоны 3 в 4 Высота над сеткой 1,5 2 м (6 передач)		Передача из зоны зоны 2 в зону 4 над собой (5 передач) сетка 1,5- 2 м				Передача из зоны зоны 2 в зону 4 в прыжке (5 передач) сетка 1,5- 2 м		Передача из зоны зоны 2 в зону 4 в прыжке (5 передач) сетка 1,5- 2 м		Передача из зоны зоны 2 в зону 4 в прыжке (5 передач) сетка 1,5- 2 м	
5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3
н/удары со своего набрасывания по всей		н/удары со своего набрасывания по всей		Нападающие удары с передачей из зоны 3 по 3		Нападающие удары с передачей из зоны 4,2 по 3		Нападающие удары с передачей из зоны 4,3,2 по		Нападающие удары с передачей из зоны 4,3,2 по 3		Нападающие удары с передачей из зоны 4,3,2 по 3 н/у,	

линии 5 н/у из зоны 4,5		линии 5 н/у из зоны 4,5		н/у 5 н/у		н/у 6 н/у		3 н/у, (9 н/у)		н/у, (9 н/у)		(9 н/у)	
5	5	5	5	5	5	5	6	5	8	5	8	5	8
4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	6	4	6
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4

Нападающий удар считается выполнен правильно, если он сделан без касания мячом сетки и попал в площадку.

Примечание: в каждом упражнении дается одна пробная попытка.

Зачетная сумма баллов-15.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся фехтованием. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол. Игра связующего. Слупский Л.Н., «Физкультура и спорт», Москва, 1984
2. Волейбол. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М., Москва «Физкультура и спорт» 1983.
3. Отбор в спортивных играх. Бриль М.С., «Физкультура и спорт», Москва, 1980
4. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуры, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

5. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Педагогические основы физического воспитания. Тер-Ованесян, М. «Физкультура и спорт», 1978
7. Педагогическое мастерство тренера. Деркач А.А., Исаев А.А., Москва. «Физкультура и спорт», 1981
8. Программа «Волейбол». Железняк Ю.Д., Чачин А.В., «Советский спорт», Москва, 2007
9. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Железняк Ю.Д., Швец К.А., Борисенко Е.А., Москва, 1985
10. Спортивный отбор. Волков В.М., Филин В.П., Москва, «Физкультура и спорт», 1983
11. Спортивные игры. Портных Ю.И. М. «Физкультура и спорт», 1975
12. Специальная силовая подготовка спортсмена. Кузнецов В.В., Москва, «Советская Россия», 1976
13. Теория и методика физического воспитания. Матвеев Л.П., Новиков А.Д., Москва, «Физкультура и спорт» 1976.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Булин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф., Москва, «Физкультура и спорт».
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол М., 2013г.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта волейбол

1. Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на

экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.
3. <http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм
4. <http://sport-farma.com/> - Фармакология и спорт
5. window.edu.ru

