**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  решением педагогического совета  протокол № 1 от 30 августа 2017 г.  Председатель педсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.И. Пономарев |

**Дополнительная**

**предпрофессиональная программа**

**по виду спорта волейбол**

Срок реализации: 4 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Возрастной контингент: 12-15 лет

Составитель:

Целищева Е.В. - тренер-преподаватель

МБУ ДО СШ «Виктория» г. Геленджик

Геленджик 2017 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по волейболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

• Федерального закона «О физической культуре и спорте в Россий­ской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

• Типового положения об образовательном учреждении дополни­тельного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);

• Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной под­готовки по виду спорта волейбол" № 680 от 15.07.2015;

• Учебного плана МБУ ДО СШ «Виктория» на 2017/2018 учебный год;

Программа рассчитана на детей в возрасте 14-15 лет. Зачисление в группу тренировочного этапа первого года обучения осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

**Цели этапа и года обучения:**

**Тренировочный этап** (1-2 года обучения) направлен на специальную под­готовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игро­вую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функ­циям (связующие, нападающие, либеро).

**Задачи:**

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

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

***Новизна*** **данной программы** заключается в использовании циклического метода построения тренировочного процесса с использованием технических средств обучения, направленных на скорейшее овладение такой техникой действия, при которой управление движением будет происходить автоматически и действия будут отличаться высокой надежностью. Однако автоматизация процесса выполнения движений не означает неосознанности действий. Сознание направлено в основном на узловые компоненты действия, на применение его в различной обстановке и на творческое решение двигательной задачи.

**Педагогическая целесообразность -** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Организационно-методическая система**

*Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:*

• Теоретические и групповые практические занятия,

• Календарные соревнования,

• Учебные и товарищеские игры,

• Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном ла­гере,

• Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,

• Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу по­лученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по во­лейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение III взрос­лого разряда, а также нормативов по видам подготовки.

**Организационно-методическая система**

*Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:*

• Теоретические и групповые практические занятия,

• Календарные соревнования,

• Учебные и товарищеские игры,

• Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном ла­гере,

• Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,

• Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

На *учебно-тренировочном этапе* главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и осво­ению тактических действий.

Большее внимание уделяется СФП, направленной на техническую и такти­ческую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую

тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное зна­чение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быст­роты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические дей­ствия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимо­связь между различными сторонами подготовленности (физической и техни­ческой, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели при­меняется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и ка­лендарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориенти­роваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых зада­ний, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и коли­чественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух сопер­ничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировоч­ных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по располо­жению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонен­тами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**группы ТЭ-1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид подготовки | Количество часов | | |
| всего | в том числе: | |
| теория | прак-тика |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **14** | **14** |  |
|  | - физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |
| - состояние и развитие волейбола | 1 | 1 |  |
| - сведения о строении и функциях организма человека | 2 | 2 |  |
| - гигиена, врачебный контроль, самоконтроль | 1 | 1 |  |
| - правила соревнований, их организация и проведение | 1 | 1 |  |
| - основы техники и тактики игры в волейбол | 3 | 3 |  |
| - планирование и контроль | 1 | 1 |  |
| - оборудование и инвентарь | 1 | 1 |  |
| - установка игрокам | 3 | 3 |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **92** |  | **92** |
|  | - гимнастические упражнения | 25 |  | 25 |
| - акробатические упражнения | 25 |  | 25 |
| - легкоатлетические упражнения | 25 |  | 25 |
| - спортивные и подвижные игры | 17 |  | 17 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка:** | **65** |  | **65** |
|  | - упражнения для развития прыгучести | 9 |  | 9 |
|  | - упражнения для развития быстроты | 9 |  | 9 |
|  | - упражнения с отягощениями, резиной | 8 |  | 8 |
|  | - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи | 10 |  | 10 |
|  | - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач | 10 |  | 10 |
|  | - упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов | 10 |  | 10 |
|  | - упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании | 9 |  | 9 |
| **4** | **Техническая подготовка** | **101** |  | **101** |
| **4.1** | **Техника нападения:** | **50** |  | **50** |
|  | - перемещение | 10 |  | 10 |
|  | - передачи сверху и снизу | 20 |  | 20 |
|  | - подачи | 10 |  | 10 |
|  | - нападающие удары | 10 |  | 10 |
| **4.2** | **Техника защиты:** | **51** |  | **51** |
|  | - перемещение | 12 |  | 12 |
|  | - прием мяча | 22 |  | 22 |
|  | - блокирование | 17 |  | 17 |
| **5** | **Тактическая подготовка** | **82** |  | **82** |
| **5.1** | **Тактика нападения:** | **42** |  | **42** |
|  | - индивидуальные действия | 12 |  | 12 |
|  | - групповые действия | 16 |  | 16 |
|  | - командные действия | 14 |  | 14 |
| **5.2** | **Тактика защиты:** | **40** |  | **40** |
|  | - индивидуальные действия | 10 |  | 10 |
|  | - групповые действия | 16 |  | 16 |
|  | - командные действия | 14 |  | 14 |
| **6** | **Интегральная подготовка** | **36** |  | **36** |
|  | - упражнения и игры на групповые взаимодействия и переключение технико-тактических приемов | 16 |  | 16 |
| - учебные и подготовительные игры | 10 |  | 10 |
| - контрольные и командные игры | 10 |  | 10 |
| **7** | **Участие в соревнованиях** | **37** |  | **37** |
| **8** | **Инструкторская и судейская практика** | **14** |  | **14** |
| **9** | **Контрольные испытания** | **5** |  | **5** |
| **10** | **Восстановительные мероприятия** | **14** |  | **14** |
| **Всего часов:** | | **460** | **14** | **436** |

**Особенности формирования групп**

**занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Минимальный  возраст для  приема | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный  количественный  состав группы  (человек) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки | Общее количество часов в год |
| Тренировочный этап | **12** | **6** | **14** | **10** | **460** |

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Челночный бег 5х6 м* | | | | | |
| Баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| юноши | 12.0 | 11.7 | 11.5 | 11.3 | 11.0 |
| девушки | 12.5 | 12.2 | 12.0 | 11.8 | 11.5 |
| *Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками* | | | | | |
| Баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| юноши | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 11.0 | 13.0 |
| девушки | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 9.0 | 11.0 |
| Прыжок в длину с места | | | | | |
| Баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| юноши | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| девушки | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| *Техническая программа* | | | | | |
| *Передача сверху над собой* | | | | | |
| Баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| юноши | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 |
| девушки | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 |
| Передача снизу | | | | | |
| Баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| юноши | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 |
| девушки | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 |
| Подача сверху | | | | | |
| Баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| юноши | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| девушки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по волейболу группа УТ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | **Вид подготовки** | | | | | | | | | | |
| Теоретическая | ОФП | СФП | Техническая | Тактическая | Интегральная подготовка | Участие в соревнованиях | Инструкторско- судейская практика | Восстановительные мероприятия | Контрольные и переводные испытания | Итого за месяц |
| сентябрь | 1 | 9 | 6 | 9 | 7 | 3 | 3 | 3 | 1 |  | **42** |
| октябрь | 2 | 9 | 6 | 10 | 7 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | **46** |
| ноябрь | 1 | 8 | 6 | 10 | 8 | 3 | 3 | 1 | 2 |  | **42** |
| декабрь | 2 | 9 | 6 | 10 | 8 | 4 | 4 | 1 | 1 |  | **45** |
| январь | 1 | 9 | 6 | 10 | 8 | 3 | 4 | 1 | 1 |  | **43** |
| февраль | 1 | 8 | 6 | 9 | 7 | 3 | 3 | 1 | 2 |  | **40** |
| март | 1 | 9 | 6 | 10 | 8 | 3 | 4 | 2 | 1 |  | **44** |
| апрель | 2 | 9 | 7 | 10 | 8 | 4 | 3 |  |  | 3 | **46** |
| май | 1 | 8 | 6 | 9 | 8 | 3 | 3 | 2 | 2 |  | **42** |
| июнь | 1 | 9 | 6 | 9 | 8 | 3 | 3 | 2 | 1 |  | **42** |
| июль | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 |  | 2 |  | **28** |
| август |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** | **14** | **92** | **65** | **101** | **82** | **36** | **37** | **14** | **14** | **5** | **460** |

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренировочный этап первого и второго года обучения** | **Виды соревнований** | | | |
| **по физической и технической подготовке** | **контрольные** | **подводящие** | **основные** |
| **5** | **13** | **3** | **4** |

**1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в волейболе**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обуче­ния определяется с учетом задач и принципов подготовки юных волейболи­стов.

***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармонич­ное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических ка­честв, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья занимающегося.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист.

Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, техни­ческой и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овла­дению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболи­ста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение техни­ческих приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения техниче­ских приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
3. Увеличение функциональных возможностей.
4. Укрепления здоровья.
5. Увеличение спортивной работоспособности.
6. Стимулирование процессов восстановления.
7. Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств за­нимающегося и его разносторонним физическим развитием.

***1.1 Развитие силы***

Проявление силы мышц зависит от общего состояния здоровья централь­ной нервной системы волейболиста, деятельности коры его головного мозга, биохимических процессов, степени утомления мышц и др. Большое значение для развития силы волейболиста имеет его умение напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от его умения про­являть волевые усилия.

Упражнения, направленные на развитие силы волейболистов, способ­ствуют увеличению мышечной массы, а также воспитывают способность про­являть это качество. Можно специально подбирать упражнения для улучше­ния умения проявлять силу или упражнения для увеличения мышечной массы.

Для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности прояв­лять значительные мышечные усилия преимущественно благодаря усовер­шенствованию нервных процессов и воспитания воли. Подбираются специаль­ные упражнения, в которых необходимо проявлять большую и предельную силу. Данные упражнения должны выполняться с незначительными интерва­лами, с проявлением возможно большей силы. Пользуясь данным методом, мышечная сила на первом этапе нарастает быстро.

Метод «до отказа» способствует в большей степени увеличению мышеч­ной массы и заключается в многократном и постоянном выполнении упраж­нений до появления усталости. При этом силовая нагрузка на волейболиста может быть как средней, так и большой. Желательно структуру применяемых упражнений приблизить к характерным движениям волейболистов. Достичь значительного увеличения мышечной массы возможно только при длительном использовании этого метода.

Выполнение основных технических приемов в волейболе (передачи, бло­кирование, подачи, нападающие удары) предъявляют повышенные требова­ния к силе мышц туловища, рук, плечевого пояса, пальцев, а также мышц ног стопы, голени и бедер. Эти требования предопределяют направленность тренировок по силовой подготовке. Большее количество упражнений для развития силы волейболистов выполняются с отягощением.

По характеру употребляемых отягощений упражнения на силу можно поделить на две группы:

1. Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды - песок, вода, снег; сопротивление партнера).

2.Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Употребляя упражнения с отягощением можно точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц. На начальном этапе упражнения с отягощением рекомендуется выполнять в замедленном темпе. А затем их нужно выполнять как можно быстрее. Упражнения для развития силы волейболистов, следует чередовать с расслабляющими упражнениями. Упражнения с большими отягощениями (штанга), в выполнении которых задействовано большое количество мышц, необходимо применять с интервалом в несколько дней (один-два), а упражнения с небольшими отягощениями, воздействующие на небольшое количество мышц, - ежедневно.

В зависимости от режима работы мышц силовые упражнения делятся на статические и динамические. Выполнение динамических упражнений характеризуется сокращением мышц, сближением мышечных окончаний, в результате чего мышцы утолщаются и удлиняются. Выполняя статические упражнения для развития силы, мышцы находятся в напряженном состоянии, но не укорачиваются. Употребление статических упражнений в большом количестве не рекомендуется, поскольку они отрицательно воздействуют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, так как происходит длительная задержка дыхания. Именно поэтому статические упражнения следует чередовать с динамическими.

***1.2 Развитие выносливости.***

Выносливость зависит от сердечно сосудистой, центральной нервной, дыхательной систем, а также от совершенства техники волейболиста, умения совершать рациональные движения, с оптимальным мышечным напряжением.

Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняется не интенсивно. На первом этапе обучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

***1.3 Развитие скорости.***

Скорость волейболиста зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.

Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.

Скорость волейболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке.

Большое значение для развития скорости в волейболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями.

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2.Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3.Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наибыстрейшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Развитию скорости в волейболе способствуют упражнения, совершаемые соревновательным методом, который требует концентрированных значительных волевых усилий.

Упражнения, способствующие развитию скорости, не желательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим.

Употребляя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не следует забывать о скорости их выполнения, поскольку увеличение развития силы мышц может привести к уменьшению быстроты движения.

***1.4. Развитие гибкости.***

Подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой, называется гибкостью.

Амплитуда движений в большей степени зависит от эластичности мышц и связок. Чем эластичнее связки и мышцы, тем меньше ограничены движения. В значительной степени выполнению упражнении с большой амплитудой способствует не только активно работающие мышцы, но и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Любые упражнения, предназначенные для повышения общей физической подготовки волейболистов, способствуют развитию гибкости. Однако волейболисту необходимо специально развивать гибкость, чтобы создать ее «запас». Для этого разумно использовать упражнения на гибкость, наиболее близкие по своей структуре к движениям волейболиста.

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

***1.5. Развитие ловкости.***

Ловкость - это умение волейболиста быстро совершать сложные двигательные действия. Чтобы стать ловким, необходимо стать выносливым, быстрым и сильным. В тех случаях, когда организм волейболиста не привык к перенесению больших нагрузок, то утомление нарушает двигательные рефлексы, Кроме этого резко нарушается координация движений. Ловкость в волейболе проявляется в умении волейболиста быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки. Специфика игры постоянно ставит сложные двигательные задачи, которые следует решать мгновенно.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами волейбола.

Это все, что касается развития ловкости и общей физической подготовки волейболистов. Только разобравшись с общей физической подготовкой волейболистов, можно переходить к изучению специальной физической подготовки.

***2. Специальная физическая подготовка волейболистов.***

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года подготовки, а для занимающихся- разрядников - во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

***2.1. Развитие специальной силы.***

Специальную силу волейболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи - силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара - комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей занимающегося.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

***2.2. Развитие прыгучести.***

Прыгучесть волейболиста - это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач. Развитие прыгучести начинают в развития силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

***2.3. Развитие специальной быстроты.***

Специальная быстрота волейболиста - это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие  
соперников;

б) способность к быстрому началу движений;

в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их  
элементов;

г) способность к быстроте перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. К быстроте начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности.

С другой стороны интервал не должен быть настолько длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно упало. В этом случае потребуется дополнительная разминка. После двух или трех повторений интервал отдыха значительно продлевают, причем рекомендуется комбинировать пассивный и активный отдых.

Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально - подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

***2.4. Развитие специальной выносливости.***

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость - способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность - максимальная, интервал отдыха - 1-3 мин., количество повторений -4-10 раз.

Прыжковая выносливость - способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке.

В качестве средств, для развития прыжковой выносливости, используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения - 1-3 мин, интенсивность - без пауз между прыжками, количество повторений - 5-8. Интервалы отдыха между повторениями - 1-4 мин.

***2.5. Развитие игровой выносливости.***

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста -один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами, игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по  
объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать  
своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую  
выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

***2.6. Развитие специальной ловкости.***

Воспитание ловкости волейболиста - это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловко­сти и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

1. Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите.
2. Прыжковая ловкость - умение владеть своим телом в безопорном по­ложении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых пере­дач в прыжке.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимна­стические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

***2.7. Развитие специальной гибкости.***

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растя­гивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать не­большие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений со­хранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при развитии гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвиж­ности в суставах, укреплению сердечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

***2.8. Развитие умения расслабиться.***

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность занимающегося. Начинать подготовку расслаб­лению нужно со специальных упражнений. Упражнение на расслабление це­лесообразно выполнять после упражнений, связанных с большими мышеч­ными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление. Хорошо способствует расслаблению вы­полнение отдельных упражнений на воде, а также - медленное плавание.

***Общая физическая подготовка.***

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

Гимнастические упражнения:

***Для мышц туловища и живота***

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц  
живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и  
разгибанием туловища.

2. Подъем прямых ног из положения виса.

3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.

1. Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
2. Ноги на ширине плеч, вращение корпуса.

6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами,  
мешочками с песком или дробью.

7. Ноги на ширине плеч, повороты туловища.

8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе  
ногами.

9. Лечь лицом вниз, подъем туловища вверх (прогибание).

1. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
2. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловище назад.
3. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
4. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.

14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище  
до положения сидя на полу.

15. Из положения лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;

б) круговые движения ногами;

в) поднять прямые ноги назад до касания носками пола за головой;

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

1. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
2. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
3. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
4. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, од­новременно отвести прямую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
5. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном ту­ловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.  
***Для мышц рук и плечевого пояса***

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в  
локтевых и луче- запястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

1. С эспандером и амортизатором.
2. Отталкивание руками от стены, пола.
3. Жим веса лежа на спине.
4. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
5. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с со­противлением партнера (в парах).

12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.

1. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на ки­стях у стены.
2. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
3. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
4. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
5. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отво­дит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
6. Первый партнер стоит, ноги врозь, руки на поясе. Второй сзади сво­дит локти первого назад, первый противится этому.

***Для мышц ног:***

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

1. Выпрыгивания из положения седа.
2. То же, но с отягощением.
3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
4. Перескоки с ноги на ногу.
5. Прыжки на двух ногах.
6. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
7. Подъем на носки с отягощением.
8. Многократные напрыгиванием на предмет различной высоты.
9. То же, но с отягощением.
10. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
11. Выпрыгивание с отягощением на параллельных гимнастических скамейках.

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

1. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
2. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

***Для мышц задней поверхности бедра***

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.

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

1. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
2. То же, но с отягощением.

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

1. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
2. В выпаде - прыжком менять положение ног.

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

***Акробатические упражнения:***

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

1. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
2. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
3. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
4. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
5. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
6. Перекаты назад в группировке в стойку на лопатках.
7. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
8. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
9. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
10. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
11. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
12. Длинный кувырок вперёд.
13. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
14. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
15. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
16. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
17. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
18. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
19. Комплексы вышеуказанных упражнений.

***Легкоатлетические упражнения****:*

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий - набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).

1. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
2. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).

9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и  
на точность.

1. Метание гранаты.
2. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

***Спортивные игры.***

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

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

1. Подвижные игры:
2. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.

***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития силы и скоростных качеств*

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.

4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штан­  
гой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

1. Выпрыгивание из полу приседа и приседа со штангой на плечах. Вес -не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
2. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью парт­нёра, который держит за голеностопные суставы.
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки через скакалку.

10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов,  
подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.

11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

***Упражнения для развития выносливости***

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй - на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков  
вперёд и назад.

1. Челночный бег.
2. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же  
вводится новый.

***Упражнения для развития ловкости***

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом  
на 180,270, 360 градусов.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами-и без.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и  
поворотами в воздухе.

1. Эстафеты с преодолением препятствий.
2. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
3. Игра в защите один против двух.

8. Нападающие удары из трудных положений.

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

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением. 3. Бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов -прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

***Упражнения для развития прыгучести.***

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с  
утяжелением.

1. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
2. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
3. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
4. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты.  
Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.

1. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
2. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

1. Бег по крутым склонам.
2. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

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

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается.
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте,
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя  
руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить  
заключительному движению кистями и пальцами.

11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.

12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного,  
футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

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

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к  
гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад  
(амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз вперёд).  
То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с  
максимальным прогибанием при замахе.

4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.

1. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
2. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача  
слабейшей рукой.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении* *нападающих ударов***

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным  
движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через  
сетку.

3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м.  
Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном  
режиме.

1. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте занимающихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
2. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.

7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного  
подбрасывания.

8. То же, но с наброса партнёра.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.***

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.

1. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
2. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
3. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
4. То же с поворотами, перемещениями.

7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене  
(щите).

1. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
2. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
3. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
4. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
5. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
6. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

**Теоретическая подготовка**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в пашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия лю­дей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физиче­ской культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

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

**Соревнования по технической подготовке**

*Учебно-тренировочный этап.*

1. Вторая передача па точность из зоны 2 в зону 4.

2. Подача верхняя прямая на точность.

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

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

5. Нападающий удар прямой:

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

- из зоны 3 в зоны 4 и 5;

- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**Соревнования по физической подготовке**

1. Бег 30м.

2. Бег с изменением направления (5x6 м).

3. Прыжок в длину с места.

4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

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

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Соревнования по игровой подготовке**

Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут воз­никнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Особое внима­ние уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| **Тренировочный этап** | | | |
| Пред тренировоч­ным занятием, со­ревнованием | Мобилизация готов­ности к нагрузкам, по­вышение эффективно­сти тренировки, раз­минки, предупрежде­ние перенапряжений и травм. Рациональ­ное построение трени­ровки и соответствие ее объема и интенсив­ности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяже­ние.  Разминка. Массаж.  Искусственная активация мышц.  Психорегуляция мобили-зирующей направленно­сти | 3 мин  10-20 мин 5-15 мин (разминание 60 %) Растирание массаж­ным полотенцем с по­догретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин само- и гетеро-регуляция |
| Во время трениро­вочного занятия, со­ревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, пере­напряжения | Чередование тренировоч­ных нагрузок по харак­теру и интенсивности. Восстановительный мас­саж, возбуждающий то­чечный массаж в сочета­нии с классическим масса­жем. Психорегуляция мо-билизирующей направлен­ности | В процессе тре­нировки  3-8 мин  3 мин само- и ге-терорегкляция |
| Сразу после тренировочного занятия | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж спины (включая шейно-воротниковую зону).  Душ теплый/умеренно холодный/теплый | 8-10 мин  5 мин |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж | Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки |
| После микроцикла соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж | Восстановительная тренировка, туризм.  После восстановительной тренировки.  Саморегуляция |

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по воз­можности полное восстановление физической и психической готовности к следу­ющему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микро­цикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований.

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функ­циональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макро­циклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств вос­становления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положитель­ного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и трениро­вочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстанови­тельных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восста­новления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановитель­ные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановитель­ного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и пси­хорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансирован­ное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие при­емы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная ре­акция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление со­перников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления ис­пользуются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, террен­куром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, по в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические сред­ства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по прин­ципу, один день - одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способству­ющим выработке рефлексов па засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной трениров­кой, мероприятиями личной гигиены.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа прово­дится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной ра­боты учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

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

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

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

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Цель воспитательной работы:**

- формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результа­тов.

**Задачи:**

• совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом инди­видуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возмож­ностей, состояния здоровья,

• выявление и реализация потенциала учащихся;

• мониторинг развития одаренных учащихся,

• создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, са­мопознания и саморазвития каждого ученика.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Направления воспитательной работы | | | |
| Культурно-массовое | Спортивно-оздоровительное | Воспитательное | Работа с родителями |
| сентябрь | День открытых дверей |  |  |  |
| октябрь |  | Физкультурное мероприятие «День ходьбы |  | Родительское собрание |
| ноябрь |  |  | Просмотр соревнований, видео, их обсуждение |  |
| декабрь | Мероприятия в дни зимних каникул | Физкультурно-оздоровительный забег «Дедов Морозов» |  |  |
| январь |  | Спортивные эстафеты «Новогодний Ералаш» |  |  |
| февраль |  | Спортивные эстафеты, посвященные Олимпийским играм в Сочи |  |  |
| март | Открытие футбольного сезона |  |  |  |
| апрель |  |  | Подведение итогов спортивной деятельности учащихся. |  |
| май | Спортивный праздник, посвященный Дню Победы |  |  | Родительское собрание |
| июнь | «Международный день защиты детей».  Мероприятие, посвященное открытию курортного сезона «Карнавал 2017» | Физкультурно-оздоровительный забег на Маркхотский хребет |  |  |
| август | «День физкультурника». | Физкультурно-оздоровительный заплыв «Морская миля».  Физкультурное мероприятие «День дворового спорта». |  |  |

**Литература**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.екая подготовка -119

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

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

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

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

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

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

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

**Информационные ресурсы**

• Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа: http://dyssh.jimdo.com

• Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/