

С О Д Е Р Ж А Н И Е

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

**Актуальность** данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

**Новизна** программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Содержание данной программы построено с учетом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных волейболистов – системность, преемственность, вариативность.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

***Цель данной программы*** заключается в формировании физически и психически здоровой, социально активной личности ребенка, способной к самореализации в спортивной, трудовой и общественной деятельности в будущем.

**Задачи программы.**

***Образовательные:***

* Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
* Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
* Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств
* Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
* Приобретение знаний, теоретических сведений по физической культуре, в частности по волейболу.
* Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

***Развивающие:***

* Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол
* Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
* Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
* Развитие способности управлять эмоциями.
* Развитие волевых качеств.
* Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

***Оздоровительные:***

* Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
* Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
* Профилактика простудных заболеваний.
* Борьба с избыточным весом.
* Пропаганда здорового образа жизни.

***Воспитательные:***

* Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
* Воспитание личности спортсмена.
* Формирование спортивного коллектива.
* Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
* Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
* Привитие учащимся спортивной этики.
* Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

Программа по волейболу, в рамках дополнительного образования детей, на учебно-тренировочном этапе предназначена для обучающихся от **12 до 18 лет** и рассчитана на **5 летний период обучения**.

**Основными формами** учебно-тренировочной работы являются:

* Теоретические занятия;
* Практические занятия (однонаправленные, комбинированные).
* Игровые занятия( подвижные, спортивные игры, эстафеты ).
* Тренировки по индивидуальным планам;
* Календарные соревнования;
* Учебные, тренировочные и товарищеские игры;
* Медицинский контроль,
* Восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
* Инструкторская и судейская практика.

О результативности освоения дополнительной образовательной программы можно судить по сформированности у обучающихся следующих знаний, умений и навыков:

- устойчивая ориентация обучающихся на здоровый образ жизни, сбалансированный спортивный режим, снижение уровня заболеваемости;

- сформированность личностных качеств, мотивация на получение новых знаний;

- достаточное физическое развитие;

- владение теоретическими знаниями;

- владение техническими и тактическими приемами игры;

- выполнение классификационных спортивных разрядов;

- высокая результативность соревновательной деятельности;

- способность к самореализации, умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности, в инструкторско-судейской практике, в жизненных ситуациях.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

* Медицинское обследование.
* Индивидуальное тестирование.
* Промежуточная и итоговая аттестация.
* Экзамен по теоретической подготовке.
* Контрольные игры.
* Соревнования.
* Спортивные конкурсы, праздники.
* Судейско-инструкторская практика.
* Анализ динамики результатов обучающихся.

**Режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **обучения** | **Год**  **обучения** | **Возраст** | **Наполня-емость**  **групп** | **Объем**  **подготовки** | **Требования к**  **обучающимся на конец**  **учебного года** |
| **Учебно-тренировочный** | 1-й год | 12-13 лет | 12 | 4 занятия  468/9  624/12 | Выполнение нормативов  КЗ, экзамен по  теоретической  подготовке |
| 2-й год | 13-14 лет | 12 | 4-5 занятий  624/12  728/14 | Выполнение нормативов  КЗ, экзамен по  теоретической  подготовке. |
| 3-й год | 14-15 лет | 12 | 5 занятий  728/14  832/16 | Выполнение нормативов  КЗ, или 3 юн.разряд,  экзамен по теоретической  подготовке. |
| 4-й год | 15-16 лет | 12 | 5-6 занятий  832/16  936/18 | Выполнение нормативов  КЗ, или 2 юн.разряд,  экзамен по теоретической  подготовке. |
| 5-й год | 17-18 лет | 12 | 6 занятий  936/18  1040/20 | Выполнение нормативов  КЗ, или 2 юн.разряд,  экзамен по теоретической  подготовке. |

\*КЗ-комплексный зачет по ОФП, СФП, технической подготовке.

Общий объем подготовки рассчитан на 52 рабочие недели (с учетом подготовки в условиях спортивного лагеря или работы по индивидуальным планам).

**Ожидаемые результаты.**

***Таблица 2***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Обучающие должны**  **знать** | **Обучающие должны**  **уметь** | **Контроль над**  **качеством**  **образования** |
| **Учебно-тренировочный этап** | 3-й год  4-й год  5-й год | -Официальные правила.  -Системы проведения  соревнований.  -Способы психологической  и психической подготовки.  -Элементы специализации  по игровым  функциям(связующие,  нападающие, либеро),  -Разнообразные тактические  комбинации целесообразные  в игре.  -Методику  совершенствования  выносливости  -Знать формы самоконтроля  в процессе занятий. | -Готовиться и участвовать в  соревнованиях(настраиваться  на игру, регулировать  эмоциональное состояние  перед игрой, во время игры,  проводить комплекс  восстановительных  мероприятий).  -Выполнять приемы игры,  соревновательные  упражнения и технико-тактические действия с  учетом индивидуальных  особенностей и игрового  амплуа.  -Составлять конспект и  проводить занятие  самостоятельно  -Вести протокол игры.  -Судить игры | -В процессе учебно-тренировочных игр.  -На соревнованиях.  -На учебно-тренировочных  занятиях.  -В процессе обучения.  -По окончании  учебного год |

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Группы учебно-тренировочного этапа формируются из одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и успешно выполнивших переводные контрольные испытания и экзамен по теоретической подготовке. Перевод на следующий год обучения на этом этапе производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей по ОФП, СФП и игровой практики.

**Задачи учебно-тренировочного этапа:**

1.Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей)

2.Совершенствование специальной физической подготовленности.

3.Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.

4.Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6.Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7.Овладение основами тактики командных действий.

8.Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

**Учебно-тематический план**

**для групп учебно-тренировочного этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы**  **подготовки** | **1-й год**  **обучения** | | **2-й год**  **обучения** | | **3-й год**  **обучения** | | **4-й год** | **5-й год** |
| **1.** | Теоретическая  подготовка | **16** | **18** | **18** | **20** | **20** | **22** | **24** | **26** |
| **2.** | Общая физическая  подготовка | **90** | **108** | **106** | **126** | **106** | **122** | **138** | **153** |
| **3.** | Специальная  физическая  подготовка | **82** | **98** | **97** | **112** | **118** | **135** | **154** | **170** |
| **4.** | Техническая  Подготовка | **110** | **143** | **142** | **167** | **148** | **169** | **190** | **212** |
| **5.** | Тактическая  Подготовка | **62** | **82** | **82** | **96** | **106** | **122** | **138** | **153** |
| **6.** | Интегральная  подготовка | **60** | **77** | **77** | **89** | **112** | **128** | **144** | **162** |
| **7.** | Инструкторская  и судейская  практика | **6** | **10** | **12** | **14** | **14** | **16** | **18** | **20** |
| **8.** | Контрольное  испытание | **10** | **16** | **18** | **20** | **20** | **22** | **22** | **24** |
| **9.** | Работа по  индивидуальному  плану | **48** | **72** | **72** | **84** | **84** | **96** | **108** | **120** |
| ***Общее количество***  ***часов в неделю*** | | **9** | **12** | **12** | **14** | **14** | **16** | **18** | **20** |
| ***Общее количество***  ***часов в год*** | | **484** | **624** | **624** | **728** | **728** | **832** | **936** | **1040** |

**Примерный годовой план-график**

**1-го года обучения (9ч) УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Всего часов**  **в году** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Теоретическая  подготовка | ***16*** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** |  | **1** |
| Общая физическая  подготовка | ***90*** | **12** | **10** | **7** | **8** | **7** | **7** | **7** | **8** | **10** | **6** |  | **8** |
| Специальная  физическая  подготовка | ***82*** | **10** | **9** | **6** | **9** | **8** | **8** | **6** | **8** | **6** | **7** |  | **5** |
| Техническая  Подготовка | ***110*** | **10** | **10** | **11** | **10** | **11** | **12** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **6** |
| Тактическая  Подготовка | ***62*** | **3** | **6** | **7** | **7** | **7** | **6** | **7** | **5** | **4** | **6** |  | **4** |
| Интегральная  подготовка | ***60*** | **4** | **5** | **5** | **4** | **4** | **6** | **6** | **6** | **9** | **9** |  | **2** |
| Инструкторская  и судейская  практика | ***6*** |  |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  |  |  |  |  |
| Контрольное  испытание | ***10*** | **3** | **1** |  | **2** |  |  | **2** | **2** |  |  |  |  |
| Работа по  индивидуальному  плану | ***48*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **44** | **4** |
| ***Общее количество***  ***часов*** | ***484*** | **44** | **42** | **40** | **42** | **40** | **40** | **42** | **40** | **40** | **40** | **44** | **30** |

**Примерный годовой план-график**

**1-го обучения (12ч) УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Всего часов**  **в году** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Теоретическая  подготовка | ***18*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  | **1** |
| Общая физическая  подготовка | ***108*** | **14** | **13** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** | **9** | **12** |  | **9** |
| Специальная  физическая  подготовка | ***98*** | **11** | **9** | **7** | **10** | **7** | **11** | **7** | **8** | **9** | **9** |  | **10** |
| Техническая  Подготовка | ***143*** | **12** | **13** | **14** | **13** | **14** | **13** | **13** | **13** | **13** | **15** |  | **10** |
| Тактическая  Подготовка | ***82*** | **5** | **10** | **8** | **10** | **9** | **8** | **11** | **8** | **7** | **6** |  |  |
| Интегральная  подготовка | ***77*** | **3** | **8** | **7** | **9** | **11** | **6** | **11** | **8** | **6** | **5** |  | **3** |
| Инструкторская  и судейская  практика | ***10*** |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **4** | **2** |  |  |  |
| Контрольное  испытание | ***16*** | **4** | **2** |  |  | **1** |  |  | **3** | **4** | **2** |  |  |
| Работа по  индивидуальному  плану | ***72*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **57** | **15** |
| ***Общее количество***  ***часов*** | ***624*** | **51** | **57** | **48** | **54** | **54** | **48** | **51** | **54** | **51** | **51** | **57** | **48** |

На данном этапе обучения важным является объединение эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, тактико-технической) с целью реализации этого эффекта в условиях соревновательной деятельности, так как в этот период уже проводятся официальные соревнования по волейболу среди возрастных групп.

**Примерный годовой план-график**

**2-го года обучения (12ч) УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Всего часов**  **в году** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Теоретическая  подготовка | ***18*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  | **1** |
| Общая физическая  подготовка | ***108*** | **14** | **13** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** | **9** | **12** |  | **9** |
| Специальная  физическая  подготовка | ***98*** | **11** | **9** | **7** | **10** | **7** | **11** | **7** | **8** | **9** | **9** |  | **10** |
| Техническая  Подготовка | ***143*** | **12** | **13** | **14** | **13** | **14** | **13** | **13** | **13** | **13** | **15** |  | **10** |
| Тактическая  Подготовка | ***82*** | **5** | **10** | **8** | **10** | **9** | **8** | **11** | **8** | **7** | **6** |  |  |
| Интегральная  подготовка | ***77*** | **3** | **8** | **7** | **9** | **11** | **6** | **11** | **8** | **6** | **5** |  | **3** |
| Инструкторская  и судейская  практика | ***10*** |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **4** | **2** |  |  |  |
| Контрольное  испытание | ***16*** | **4** | **2** |  |  | **1** |  |  | **3** | **4** | **2** |  |  |
| Работа по  индивидуальному  плану | ***72*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **57** | **15** |
| ***Общее количество***  ***часов*** | ***624*** | **51** | **57** | **48** | **54** | **54** | **48** | **51** | **54** | **51** | **51** | **57** | **48** |

**Примерный годовой план-график**

**2-го года обучения (14ч) УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Всего часов**  **в году** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Теоретическая  подготовка | ***20*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **1** |
| Общая физическая  подготовка | ***126*** | **14** | **13** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **13** | **12** |  | **8** |
| Специальная  физическая  подготовка | ***112*** | **14** | **12** | **10** | **11** | **10** | **9** | **8** | **10** | **9** | **10** |  | **9** |
| Техническая  Подготовка | ***167*** | **13** | **14** | **15** | **16** | **15** | **15** | **17** | **17** | **16** | **17** |  | **12** |
| Тактическая  Подготовка | ***96*** | **7** | **9** | **10** | **11** | **10** | **10** | **9** | **9** | **8** | **8** |  | **5** |
| Интегральная  подготовка | ***89*** | **8** | **7** | **9** | **9** | **8** | **10** | **12** | **8** | **7** | **7** |  | **4** |
| Инструкторская  и судейская  практика | ***14*** |  |  | **2** | **2** | **2** |  | **4** |  |  | **4** |  |  |
| Контрольное  испытание | ***20*** | **4** | **4** |  |  |  |  | **2** | **4** | **4** | **2** |  |  |
| Работа по  индивидуальному  плану | ***84*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **61** | **23** |
| ***Общее количество***  ***часов*** | ***7289*** | **62** | **61** | **59** | **62** | **58** | **56** | **65** | **61** | **59** | **62** | **61** | **62** |

**Примерный годовой план-график**

**3-го года обучения (14ч) УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Всего часов**  **в году** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Теоретическая  подготовка | ***20*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **1** |
| Общая физическая  подготовка | ***126*** | **14** | **13** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **13** | **12** |  | **8** |
| Специальная  физическая  подготовка | ***112*** | **14** | **12** | **10** | **11** | **10** | **9** | **8** | **10** | **9** | **10** |  | **9** |
| Техническая  Подготовка | ***167*** | **13** | **14** | **15** | **16** | **15** | **15** | **17** | **17** | **16** | **17** |  | **12** |
| Тактическая  Подготовка | ***96*** | **7** | **9** | **10** | **11** | **10** | **10** | **9** | **9** | **8** | **8** |  | **5** |
| Интегральная  подготовка | ***89*** | **8** | **7** | **9** | **9** | **8** | **10** | **12** | **8** | **7** | **7** |  | **4** |
| Инструкторская  и судейская  практика | ***14*** |  |  | **2** | **2** | **2** |  | **4** |  |  | **4** |  |  |
| Контрольное  испытание | ***20*** | **4** | **4** |  |  |  |  | **2** | **4** | **4** | **2** |  |  |
| Работа по  индивидуальному  плану | ***84*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **61** | **23** |
| ***Общее количество***  ***часов*** | ***728*** | **62** | **61** | **59** | **62** | **58** | **56** | **65** | **61** | **59** | **62** | **61** | **62** |

**Примерный годовой план-график**

**3-го года обучения (16ч) УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Всего часов**  **в году** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Теоретическая  подготовка | ***22*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **2** |
| Общая физическая  подготовка | ***122*** | **15** | **13** | **10** | **11** | **10** | **10** | **11** | **11** | **11** | **11** |  | **9** |
| Специальная  физическая  подготовка | ***135*** | **15** | **13** | **12** | **12** | **12** | **13** | **12** | **13** | **13** | **14** |  | **6** |
| Техническая  Подготовка | ***169*** | **14** | **16** | **15** | **17** | **16** | **15** | **16** | **15** | **15** | **15** |  | **15** |
| Тактическая  Подготовка | ***122*** | **10** | **11** | **11** | **12** | **12** | **12** | **13** | **12** | **12** | **12** |  | **5** |
| Интегральная  подготовка | ***128*** | **10** | **12** | **13** | **12** | **12** | **12** | **13** | **12** | **12** | **12** |  | **8** |
| Инструкторская  и судейская  практика | ***16*** |  |  | **4** | **2** | **2** |  | **4** |  |  | **4** |  |  |
| Контрольное  испытание | ***22*** | **4** | **4** |  | **2** | **2** |  | **2** | **4** | **4** |  |  |  |
| Работа по  индивидуальному  плану | ***96*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **71** | **25** |
| ***Общее количество***  ***часов*** | ***832*** | **70** | **71** | **67** | **71** | **68** | **64** | **73** | **69** | **69** | **70** | **71** | **70** |

**Примерный годовой план-график**

**4-го года обучения (18ч) УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Всего часов**  **в году** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Теоретическая  подготовка | ***24*** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** |  | **1** |
| Общая физическая  подготовка | ***138*** | **14** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |  | **7** |
| Специальная  физическая  подготовка | ***154*** | **16** | **16** | **15** | **15** | **14** | **12** | **13** | **14** | **14** | **14** |  | **11** |
| Техническая  Подготовка | ***190*** | **13** | **21** | **19** | **17** | **21** | **15** | **17** | **15** | **18** | **18** |  | **16** |
| Тактическая  Подготовка | ***138*** | **13** | **14** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |  | **7** |
| Интегральная  подготовка | ***144*** | **12** | **13** | **15** | **14** | **14** | **14** | **14** | **15** | **13** | **13** |  | **7** |
| Инструкторская  и судейская  практика | ***18*** |  | **1** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **1** | **1** | **1** |  |  |
| Контрольное  испытание | ***22*** | **4** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **4** | **4** | **1** |  | **2** |
| Работа по  индивидуальному  плану | ***108*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **81** | **27** |
| ***Общее количество***  ***часов*** | ***936*** | **75** | **81** | **81** | **78** | **81** | **72** | **78** | **78** | **78** | **75** | **81** | **78** |

**Примерный годовой план-график**

**5-го года обучения (20ч) УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Всего часов**  **в году** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Теоретическая  подготовка | ***26*** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** |  | **1** |
| Общая физическая  подготовка | ***153*** | **16** | **15** | **14** | **14** | **14** | **12** | **14** | **14** | **13** | **16** |  | **11** |
| Специальная  физическая  подготовка | ***170*** | ***17*** | ***16*** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **16** | **17** |  | **14** |
| Техническая  Подготовка | ***212*** | **9** | **28** | **17** | **20** | **25** | **22** | **15** | **18** | **27** | **14** |  | **7** |
| Тактическая  Подготовка | ***153*** | **14** | **14** | **16** | **15** | **14** | **12** | **16** | **14** | **13** | **14** |  | **11** |
| Интегральная  подготовка | ***162*** | **10** | **13** | **17** | **16** | **16** | **14** | **18** | **18** | **14** | **16** |  | **10** |
| Инструкторская  и судейская  практика | ***20*** |  | **1** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** | **1** |  | **1** |
| Контрольное  испытание | ***24*** | **4** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **4** | **4** | **3** |  | **2** |
| Работа по  индивидуальному  плану | ***120*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **91** | **29** |
| ***Общее количество***  ***часов*** | ***1040*** | **83** | **91** | **86** | **87** | **90** | **80** | **86** | **87** | **90** | **83** | **91** | **86** |

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.Программный материал для теоретических занятий.**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **1.** | Физическая культура и спорт в России.  - *Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.* | **1** |
| **2.** | Состояние и развитие волейбола.  *- Развитие волейбола среди школьников.* | **1** |
| **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.* | **2** |
| **4.** | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  - Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.  - Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях  закаливания организма.  - Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики.  - Режим дня.  - Режим питания. | **2** |
| **5.** | Правила соревнований, их организация и проведение.  - Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.  - Виды соревнований. | **2** |
| **6.** | Основы техники и тактики игры в волейбол.  - Понятие о технике игры.  - Характеристика приемов игры. | **2** |
| **7.** | Основы методики обучения волейболу.  - Понятие об обучении технике и тактике игр. | **1** |
| **8.** | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса | **1** |
| **9.** | Оборудование и инвентарь.  -Тренажерные устройства для обучения технике игры. | **1** |
| **10.** | Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.  - Установка на предстоящую игру (на макете). | **3-5** |
|  | **Итого часов** | **16-18** |

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **1.** | Физическая культура и спорт в России.  -Массовый народный характер спорта в нашей стране*.* | **1** |
| **2.** | Состояние и развитие волейбола.  -Соревнования по волейболу для школьников.  -Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. | **2** |
| **3.** | Сведения о строении и функциях организма человека.  - Работоспособность мышц и подвижность суставов. | **1** |
| **4.** | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  -Понятия о тренировке и «спортивной форме».  - Значение массажа и самомассажа.  - Ушибы, растяжения, разрыва мышц, связок и сухожилий. | **2** |
| **5.** | Правила соревнований, их организация и проведение.  -Положение о соревнованиях.  - Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. | **2** |
| **6.** | Основы техники и тактики игры в волейбол.  -Понятие о тактике игры.  - Характеристика тактических действий. | **2** |
| **7.** | Основы методики обучения волейболу.  -Характеристика средств, применяемых в тренировке. | **1** |
| **8.** | Планирование и контроль  - Наблюдение на соревнованиях.  - Контрольные испытания. | **2** |
| **9.** | Оборудование и инвентарь.  -Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах и т.д.). | **1** |
| **10.** | Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.  - Характеристика команды соперника. | **4-6** |
|  | **Итого часов** | **18-20** |

**3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **1.** | Физическая культура и спорт в России.  - Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. | **1** |
| **2.** | Состояние и развитие волейбола.  - История возникновения волейбола.  - Развитие волейбола в России. | **1** |
| **3.** | Сведения о строении и функциях организма человека.  - Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях  человека при занятиях спортом.  - Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие  Сердечно-сосудистой системы. | **2** |
| **4.** | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  - Кровотечения, их виды и меры остановки.  - Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, динамометрия, спирометрия, сон, аппетит, работоспособность, общее  состояние и самочувствие).  - Дневник самоконтроля спортсменов.  - Действие высокой температуры, ознобление, обморожение.  - Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений,  перевязки | **2** |
| **5.** | Правила соревнований, их организация и проведение.  - Подготовка мест для соревнований.  - Обязанности судей.  - Содержание работы главной судейской коллегии. | **2** |
| **6.** | Основы техники и тактики игры в волейбол.  -Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). | **1** |
| **7.** | Основы методики обучения волейболу.  - Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по Волейболу. | **1** |
| **8.** | Планирование и контроль  -Индивидуальный план тренировки.  -Контрольные испытания. | **2** |
| **9.** | Оборудование и инвентарь.  -Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.) | **1** |
| **10.** | Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.  - Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам.  - Разбор проведённой игры. | **5-7** |
|  | **Итого часов** | **20-22** |

**4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **1.** | Физическая культура и спорт в России.  - Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. | **1** |
| **2.** | Состояние и развитие волейбола.  - Международные юношеские соревнования по волейболу. | **1** |
| **3.** | Сведения о строении и функциях организма человека.  - Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов: рациональное сочетание работы и отдыха. | **1** |
| **4.** | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  - Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения.  - Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. | **2** |
| **5.** | Правила соревнований, их организация и проведение.  - Методика судейства.  - Документация при проведении соревнований.  - Содержание работы главной судейской коллегии | **2** |
| **6.** | Основы техники и тактики игры в волейбол.  - Единство техники и тактики игры. | **1** |
| **7.** | Основы методики обучения волейболу.  - Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. | **1** |
| **8.** | Планирование и контроль  -Индивидуальный план тренировки. | **1** |
| **9.** | Оборудование и инвентарь.  -Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу | **1** |
| **10.** | Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.  -Выполнение тактического плана.  - Общая оценка игры и действий отдельных игроков. | **13** |
|  | **Итого часов** | **24** |

**5-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **1.** | Физическая культура и спорт в России.  -Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической  культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в  борьбе завоевание передовых позиций в мировом спорте. | **1** |
| **2.** | Состояние и развитие волейбола.  - Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.  -Международные соревнования по волейболу. | **2** |
| **3.** | Сведения о строении и функциях организма человека.  - Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. | **1** |
| **4.** | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  - 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 | **3** |
| **5.** | Правила соревнований, их организация и проведение.  - Методика судейства.  - Документация при проведении соревнований.  - Содержание работы главной судейской коллегии. | **3** |
| **6.** | Основы техники и тактики игры в волейбол.  - Классификация техники и тактики игры в волейбол. | **1** |
| **7.** | Основы методики обучения волейболу.  -Важность соблюдения режима. | **1** |
| **8.** | Планирование и контроль  - Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся. | **1** |
| **9.** | Оборудование и инвентарь.  - Технические средства, применяемые при обучении игре. | **1** |
| **10.** | Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.  - Выводы по игре.  - Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных. | **12** |
|  | **Итого часов** | **26** |

**2.Программный материал для практических занятий.**

**2.1. Физическая подготовка(для всех годов обучения)**

**1. Общая физическая подготовка(ОФП).**

ОФП содержит в себе упражнения, косвенно воздействующие на развитие специфических качеств волейболиста, и призвана, прежде всего, повышать работоспособность спортсмена.

**Задачи ОФП:**

1. укрепление здоровья, содействие общему развитию организма, приобретению правильной осанки.

2. развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.

3. укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

**Средствами** **ОФП** являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а так же упражнений на различных снарядах, тренажерах, занятий 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.

4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.

6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с пес-ком 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).

10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».

11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.

12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.

13. 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) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой

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

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

20. 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.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола.

9. Жим веса лежа на спине.

10.Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

11.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.

13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18. Первый партнер стоит, разведя ноги, 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.

2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.

8. Подъем на носки с отягощением.

9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.

10.То же, но с отягощением.

11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.

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

14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

15. 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, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.

5. То же, но с отягощением.

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

7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.

8. 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 включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад.

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

2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.

7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).

10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.

12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

13. Длинный кувырок вперёд.

14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Задачи СФП:**

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.

2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

**Средствами СФП являются**:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

*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 штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).

7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который дер-жит за голеностопные суставы.

8. То же, но с отягощением.

9. 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.

6. Челночный бег.

7. 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.

5. Эстафеты с преодолением препятствий.

6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

7. 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 определённого 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, блокирования 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.

2. 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.

3. 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.

4. Многократные броски набивного мяча 1 -2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. 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.

7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

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

10. Бег по крутым склонам.

11. 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.

5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. 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.

5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. 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.

2. 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.

3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.

4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.

5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.

6. То же с поворотами, перемещениями.

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

8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.

11. 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.

12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.

13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

**Техническая подготовка**.

**1-3 годы подготовки**

**Техника нападения**

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

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

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

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

**Техника защиты**

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

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

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

**Техника нападения**

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

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

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

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

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

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

**Техника защиты**

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

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

нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

**4 год подготовки**

**Техника нападения**

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

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

**Техника защиты**

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

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

**5 год подготовки**

**Техника нападения**

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

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

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

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

**Техника защиты**

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

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

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

**Тактическая подготовка**

**1 и 2 годы подготовки**

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

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

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего

удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

**3 год подготовки**

**Тактика нападения**

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче -

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

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

**Тактика защиты**

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

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

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

**4 год подготовки**

**Тактика нападения**

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

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке – для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

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

**Тактика защиты**

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и4; игроков задней линии-страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

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

**5 год подготовки**

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

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

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

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

**Интегральная подготовка.**

**1 и 2 годы подготовки**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

**3 год подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

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

**4 год подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

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

**5 год подготовки**

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

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

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

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

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

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

**IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

Работа тренеров с воспитанниками организована в течение календарного года. Учебный план также рассчитан на календарный год, т.к. учебно-тренировочный процесс не прерывается с уходом тренера в очередной отпуск. Тренер составляет индивидуальный план для каждого воспитанника. В летний каникулярный период организовывается учебно-тренировочный сбор для воспитанников школы, как на базе школы, так и с выездом в загородный оздоровительный центр. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы и экзамен по теоретической подготовке.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Суммарный относительный объём общей физической подготовки в группах УТГ уже значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах УТГ объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12—14 лет и девушек 15—17 лет—до 2 кг, для юношей 15—17 лет — до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающими ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14—16 лет — 0,5—1 кг, для 16—17 лет—1—3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

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

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования. В группах УТГ приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и календарные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры.

По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.) По технической подготовке — некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке — изучение и

анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). Кроме того, теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия,

киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий — индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знании по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10—15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики — добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче — более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годичного цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания.

Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи — обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий.

Главная цель — добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

**Средства обучения (материально-техническое обеспечение образовательного процесса).**

-спортивный зал с волейбольной площадкой

-форма волейбольная

**-спортивный инвентарь:**

* Игровое табло
* Секундомер
* Скамейки гимнастические
* Скакалки
* Мячи волейбольные
* Насос ручной
* Сетка волейбольная
* учебно-методическая литература по волейболу

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний.**

**Физическая подготовка.**

***1. Челночный бег 5\*6м.***

На расстоянии 6м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

***2. Челночный бег 3\*10м.***

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

***3. Прыжок в длину с места.***

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

***4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)***

Исходное положение: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова - туловище -ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты.

***5. Подтягивание на перекладине (юноши).***

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за З мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

***6. Прыжок вверх с места (методика Абалакова).***

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

***7. Наклон вперед из положения сидя.***

На полу обозначают центральную и перпендикулярную к ней линии, размеченную сантиметровой лентой. Сидя на полу испытуемый ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20-30см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 регистрируется результат на мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5сек. При этом не допускается сгибание ног в коленях.

**Техническая подготовка.**

***1.Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (юноши, девушки 10-14 лет).***

В испытаниях на точность второй передачи создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи -рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м., высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см., расстояние от боковой линии 1м. и 20-30 см. от сетки. Испытуемому даётся 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, при качественном их исполнении.

***2.Вторая передача из зоны 2 в зону 4 (юноши, девушки 15-18 лет)***

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи.

***3.Поточная передача двумя руками сверху (юноши, девушки 10-14 лет)***

Испытуемый располагается на расстоянии 2 м. от стены. На высоте 3 м. на стене делается контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

***4.Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (юноши, девушки 15-18 лет)***

Испытуемый располагается на расстоянии 3 м. от стены. На высоте 4 м. на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается количество правильно выполненных серий.

***5.Нижняя подача мяча (юноши, девушки 10-12 лет)***

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

***6.Верхняя подача мяча (юноши, девушки 13-15 лет)***

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

***7.Верхняя прямая подача (юноши, девушки 16-18 лет)***

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении - в заданный участок площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

***8.Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (юноши, девушки 10-14 лет)***

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч в пределы площадки, после передачи партнёра из зоны 3. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

***9.Нападающий удар из зоны 4 на точность (юноши, девушки 15-18 лет)***

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

***10. Приём подачи из зоны 6 в зону 3.***

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 6. Принимая мяч в зоне 6, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

**Литература**

1.Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 2016.– 83 с.

2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.

3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 368 с.

4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2011. – 132 с. (Правила соревнований)

6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 2015. – 261 с.

7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 2014. – 198 с.

8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.