Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г.о. Самара

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

(юноши и девушки)

(федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, приказ № 680 от 30.08.2013)

срок реализации 8 лет

г. Самара 2019

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о.Самара
Протокол № 3 от 29 августа 2019 г
г

Утверждено
Директором МБУ ДО
«ДЮСШ № 18» г.о. Самара
Приказ № 18 от 29 августа 2019

Авторы программы:

Савинова Наталья Евгеньевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара

Рецензенты:

Богусонов Александр Николаевич – председатель президиума общественной организации «Федерация волейбола Самарской области»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами РФ

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по волейболу в МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации

СОДЕРЖАНИЕ

1	**Пояснительная записка**	**3**
1.1	Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах предпрофессиональной подготовки по волейболу	8
1.2	Режим тренировочной работы	8
1.3	Медицинские требования к лицам проходящим обучение по предпрофессиональной подготовке по волейболу	9
2	**Учебный план**	**10**
2.1	Структура годичного цикла предпрофессиональной подготовки по волейболу	10
2.2	Объем учебно- тренирвочных нагрузок по разделам обучения для лиц проходящих предпрофессиональную подготовку по волейболу	11
2.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок предпрофессиональной программы по волейболу	13
3	**Методическая часть**	**14**
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в рамках программы предпрофессиональной подготовки по волейболу	14
3.2	Содержание и методика работы по предметным областям программы	18
3.3	Содержание и методика работы по этапам (периодам) программы	44
3.4	Объемы максимальных тренировочных нагрузок при прохождении предпрофессиональной подготовки по волейболу	45
3.5	Антидопинговые мероприятия	46
3.7	Инструкторская и судейская практика	47
4	**Система контроля и зачетные требования**	**49**
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки освоения Программы	49
4.2	Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	52
4.2	Требования к результатам освоения программы по этапам обучения	54
4.4	Методические указания по организации аттестации	60
4.5	Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки	61
5	**Перечень информационного обеспечения программы**	**64**
5.1	Список библиографических источников	64
5.2	Перечень интернет - резурсов	65

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол (приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 680);
- Приказ от 15.07.2015 № 741 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680;
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730);
- Порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731);
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года № 134-н.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на

специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который давал бы возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач на этапах:

Этап начальной подготовки (1 – 3 год):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации 3-5 лет):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов предпрофессиональной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:
а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и девочек с целью ориентирования их на занятия спортом;
б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предпрофессиональной и спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Наиболее перспективным выпускникам, предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки на базе ДЮСШ сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по волейболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол определяется самостоятельно ДЮСШ.

Лицам, проходящим предпрофессиональной подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предпрофессиональной подготовку на том же этапе предпрофессиональной подготовки.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12-20

1.2 РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА ЭТАПАХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Этап подготовки	Начальной подготовки		Тренировочный				
Период обучения	1 год	2 -3 год	До 2 лет обучения		Свыше 2 лет обучения		
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 лет
Возраст занимающихся	9-10	10-11 11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17

Выполнение программных нормативов	ОФП, ТП	ОФП, ТП	ОФП, СФП, ТТП, IIюн.р	ОФП, СФП, ТТП, IIюн.р	ОФП, СФП, ТТП, Iюн.р III взр.р	ОФП, СФП, ТТП, И.П III взр.р	ОФП, СФП, ТТП, И.П II взр.р
Количество часов в неделю	6	8	12	12	16 - 18	18	18
Количество учебных часов в год	312	416	624	624	832	936	936

1.3 МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ ОБУЧЕНИЕ ПО ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Занятия спортом предъявляет к организму человека, особенно ребенка или подростка, необычайно высокие требования и, безусловно, несет определенные факторы риска.

В связи с этим при допуске к занятиям спортом первоочередной задачей врача является комплексная оценка состояния здоровья. Необходимо исключить заболевания и патологические состояния, отнесенные к общепринятым противопоказаниям к занятиям спортом, обязательно учесть возраст ребенка, потому как для каждого этапа предпрофессиональной подготовки по волейболу существуют свои возрастные ограничения.

Родители же в свою очередь перед началом занятий спортом должны обязательно проконсультироваться со своим врачом педиатром, который с раннего детства наблюдает ребенка и знает все о его здоровье или имеющихся заболеваниях. Приступать к занятиям спортом можно только при наличии первичной медицинской справки от участкового педиатра или терапевта (старше 18 лет), если тренер допустил ребенка или взрослого к занятиям спортом без медицинской справки, этот факт является нарушением со стороны тренера и безответственным отношением к состоянию здоровья своего ребенка со стороны родителей.

Врач, принимая решение о выдаче справки для занятий спортом, всесторонне обследует ребенка или взрослого, особенно если имеется хроническое заболевание, при этом объем исследований зависит от диагноза, степени тяжести, особенностей течения заболевания.

Чрезмерная физическая нагрузка, особенно на фоне хронических очагов инфекции, таких как кариес, хронические заболевания носоглотки, хронический холецистит и другие, может вызвать нарушение работы сердца

и сосудов, и способствовать развитию серьезных осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы. Поэтому прежде чем начать занятия спортом необходимо пройти углубленное медицинское обследование у стоматолога, лор-врача и других узких специалистов, с целью лечения и оздоровления ребенка или взрослого человека, имеющего хронический очаг инфекции. Во время занятий спортом при чрезмерных физических нагрузках, при несоблюдении режима тренировок, несоответствии физической нагрузки возрасту, уровню физического развития спортсмена, проведении тренировок в болезненном состоянии или на фоне обострения имеющегося хронического заболевания, может возникнуть состояния, приводящие к заболеванию сердца, а порой стать причиной смертельных случаев в спорте.

При посещении врача с целью допуска к занятиям спортом, необходимо сообщить врачу о наличии тяжелых заболеваний, таких как сахарный диабет, ожирение, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, судорожные припадки, туберкулез, системные заболевания крови, онкологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы и другие заболевания, которые являются абсолютным противопоказанием для занятий спортом. Людям, имеющим подобные заболевания, показаны занятия лечебной физкультурой. Особенно необходимо заострить внимание на заболеваниях и отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы. Необходимо сообщить врачу о случаях потери сознания у ребенка или членов семьи, случаях внезапной скоропостижной смерти в молодом возрасте (до 45 лет), даже без видимой причины. Врожденные пороки сердца и сосудов являются абсолютным противопоказанием для занятий спортом на протяжении всей жизни.

Приступая к занятиям спортом необходимо обязательно соблюдать уровень физической нагрузки, который должен обязательно соответствовать возможностям организма человека, особенно если это растущий организм ребенка или подростка.

Программная работа по волейболу строится в соответствие с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности обучающихся, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Структура годичного цикла предпрофессиональной подготовки по волейболу

Тренировочный процесс в ДЮСШ №18, осуществляющей предпрофессиональную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель в условиях ДЮСШ и 6 недель в условиях летне-оздоровительного лагеря).

Основными формами осуществления предпрофессиональной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебный план для ДЮСШ№ 18 предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Распределение времени на основные разделы программы по годам обучения в соответствии с этапами многолетней подготовки. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель отводятся на летний период, когда работа планируется в зависимости от условий организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 минут каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На этапе начальной подготовки в зависимости от возможностей администрации спортшколы могут планироваться 2-3 – разовые занятия в неделю. На данном этапе подготовки большая часть времени отводится на освоение объемного материал (до 70% занятий учебного, а не тренировочного характера).

Аналогично варианты планирования режима учебно-тренировочной работы в неделю с учетом возможностей организации занятий 3-5 раз в неделю в тренировочных группах на этапе начальной спортивной

специализации, 5-6-разовых занятий – на этапе углубленной (специализированной) тренировки.

От этапа к этапу учитывается доля технической и специальной физической подготовки, а использование средств общей физической подготовки снижается.

2.2 ОБЪЕМ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Содержание занятий	**Объем тренировочной нагрузки в часах**							
	Период тренировки							
	НП-1	**НП-2**	**НП-3**	**УТ-1**	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**
ТЕОРИЯ								
1.Гигиенические требования к занятиям волейболом	1	2	2	2	2	2	3	3
2.Режим питания спортсмена	1	2	2	3	3	3	4	4
3.Терминология в волейболе	1	2	2	2	2	2	3	3
4.Волейбол в России	1	2	2	3	3	3	4	4
5.Предупреждение Травматизма	2	2	2	2	2	3	4	4
6.Судейская практика	1	2	2	2	2	3	3	3
7.Олимпийские игры	1	2	2	2	2	2	3	3
Итого часов	**8**	**14**	**14**	**16**	**16**	**18**	**24**	**24**
ПРАКТИКА								
1.ОФП	86	100	100	95	101	104	116	116
2.СФП	45	54	54	81	113	118	135	135
3.Тактическая подг - ка	37	56	56	78	88	110	150	150

4.Техническая подг - ка	72	98	98	119	134	137	132	132
5.Интегральная подготовка	26	40	40	78	94	108	128	128
6.Учебная игра	24	40	40	105	120	133	141	141
7.Востановительные мероприятия	14	14	14	52	62	104	110	110
Итого часов	304	402	402	608	712	814	912	912
Всего часов	**312**	**416**	**416**	**624**	**728**	**832**	**936**	**936**
Участие в соревнованиях								
1.Первенство ДЮСШ	2	2	2	2	2	2	2	2
2.Городские сорев-я		1	1	1	2	2	2	2
3.Областные сорев-я			1	1	2	2	3	3
Другие виды соревнований						2	2	2
Всего соревнований:	2	3	4	4	6	8	9	9
Контрольно-переводные нормативы(кол-во раз в год)	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2	2

2.3 РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап	Тренировочный	Этап	Этап

	начальной подготовки		этап (этап спортивной специализации)		совершен-ствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	До года	Св. года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Восстановительные мероприятия (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ В РАМКАХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности предпрофессиональной подготовки:
- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по Программе.

Основной формой тренировочных занятий является урок.
Структура занятий волейболом отработана в деталях. Она присуща любому типу занятия (учебному, тренировочному, модельному, контрольному и др.) и, как правило, предусматривает три целевые части (вводная, основная, заключительная), позволяя наилучшим образом решать педагогические задачи психофизиологии спортсмена и динамики его функционального состояния.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям волейболом допускаются учащиеся:
• не имеющие медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта с мячом;
• прошедшие инструктаж по технике безопасности;
• ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
• одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта;
• использующие, при необходимости, индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, щитки и т.п.).
1.2. При занятиях игровыми видами спорта с мячом учащиеся обязаны соблюдать правила поведения для учащихся.
1.3. График занятий игровыми видами спорта с мячом определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.
1.4. Опасными факторами при занятиях игровыми видами спорта с мячом являются:

• физические (покрытие спортивных площадок, спортивное оборудование и инвентарь, динамические перегрузки, столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);
• химические (пыль).
1.5. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством педагога оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия по игровым видам спорта с мячом.
1.6. Учащимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.
1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий учащийся обязан:
• изучить содержание настоящей инструкции;
• надеть спортивный костюм и соответствующую виду спорта обувь.
2.2. Педагог перед началом занятий обязан:
• проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек и т.п.);
• убедиться в отсутствии посторонних лиц и предметов на площадке, в отсутствии нарушения ее покрытия.
2.3. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
2.4. Запрещается приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий учащийся обязан:
• соблюдать настоящую инструкцию;
• соблюдать правила игры и игровую дисциплину;
• неукоснительно выполнять все указания лица, проводящего занятия;
• начинать, прерывать и завершать занятия только по команде лица, проводящего занятие;
• при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;

• использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
• выполнять только те упражнения, которые определены лицом, проводящим занятия;
• уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими учащимися.
3.2. Учащимся запрещается:
• выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
• выполнять любые действия без разрешения лица, проводящего занятия;
• использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
• наносить удары мячом в лицо и по телу других учащихся;
• толкать других участников игры и допускать удары по рукам и ногам;
• производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить занятия, сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий учащийся обязан:
• сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия;
• с разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку;
• переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном;

• при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПРОГРАММЫ

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико- тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения.

Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются трениро-вочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе.

Физическая подготовка (для всех этапов)

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей и физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно- тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены па формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки.; на гимнастических снарядах (гимнастическая

стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) ипо40м(с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м(с 13 лет), 100м(с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50- 60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно-шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20- 30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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

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

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

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

Многократные броски набивного мяча (1- 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, по без касания мячом стены (с 14 лет-прыжки па одной ноге).

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

Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвиже-ние вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь впередвверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки

волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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

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

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

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из- за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу,

сверху. Бросок гандбольного мяча чере з сетку из- за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски мяча из - за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из- за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада-ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5- 2 м) или на полу (расстояние 5- 10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгиваиие с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набраеывш шя партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортиза-торах. То же, і ю броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием

волейбольного мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивапие).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в степу; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к степе - бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбра сывает па различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время пово рота и до поворота.

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

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

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1 – 2 года обучения)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спипой вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - па месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - иа месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6- 3- 4,6- 3- 2, 5-3- 4,1- 3- 2; передачи в степу с изменением высоты и расстояния - па месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6- 9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из- за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя рукями: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1- 2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4 - 6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием шизудвумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направлен! юго соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокамизон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5 ,1 ,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростпо- силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи,

нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

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

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

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

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

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетаниеперемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя па месте в тройке па одной линии, в зонах 4- 3- 2,2-3- 4; 6- 3- 2,6- 3- 4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачж нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из- за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из з оны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
2. Прием мяча сверху двумя .руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.
3. Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зо нах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спипой; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании;своевременность выноса рук над сеткой; при страховке

партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1-2 года обучения)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки па 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; па 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 па 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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 привторой 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 па 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.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 год обучения)

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 па расстояние 6 м; в зонах 5- 2,1 - 4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после пере дачи 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 партн ера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
2. 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.

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

4. 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 и на точность.

5. Нападающие улары: 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, стояспиной 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; тоже 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 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

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

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 па 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 па 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 па 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 па 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 па 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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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, (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 труд! гых мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двухигроков 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), сблокирующими 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 взоне 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.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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 па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (4 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

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 рассто янию: 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 пере водом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4с 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 пе ремещений 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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 3. (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.

4. 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 и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.
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 игроковьпри 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.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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 (4х4,3х3,2х2,4х3 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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (5 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па 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 спипой 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 на 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, судаленных 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 па 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 па 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

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; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откид- ка, 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 пере/дача 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 дей ствий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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 па 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.

3.3 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Направленность и содержание тренировочного процесса по этапам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Этап начальной подготовки (9-11 лет)

На начальном этапе подготовки предусматривается воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая плдготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол)

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

Этап учебно - тренировочный 1 – 2 года обучения(12-14 лет)

Учебно – тренировочный этап 1-2 года обучения посвящается базовой технико – тактической и физической подготовки, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на

специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу

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

Этап учебно - тренировочный 3 – 5 года обучения (15-17 лет)

Учебно – тренировочный этап 3-5 года обучения направлен на специальную подготовку: технико – тактическую, физическую, игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие)

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

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

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

3.4 ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки

норматив						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	•

3.5 АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Основной задачей антидопинговых мероприятий в программе предпрофессиональной подготовки по волейболу является:

- широкое проведение информационных мероприятий, направленных на доведение до спортсменов и тренерско – преподавательского состава основных положений Всемирного антидопингового кодекса, постоянного информирования о выходящей нормативно-методической литературы по этому вопросу, а также подборки специальной литературы;

- повышение личной ответственности всех участников предпрофессиональной программы по волейболу, направленной на предотвращение использования в учебно- тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA»;

- проведение на регулярной основе образовательных мероприятий для спортсменов и персонала (на федеральном и региональном уровнях) по вопросам последствий использования запрещенных средств в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

3.6 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый год обучения

На первом году обучения основу составляют следующие вопросы.
1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

На втором году обучения изучается более широкий круг вопросов.
1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

Планируются следующие вопросы.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей: первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год.

Планируются следующие вопросы.

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

Пятый год.

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

4.1 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения , которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – индивидуальная гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки.

Содержание и методика проведения контрольно - переводных нормативов

Физическая подготовка

1. *Бег 30 м (6 х 5м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Бег 92 м (бег с изменением направления).* На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

5. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу. Испытуемый си-дит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4*. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены*. Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2*. См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. *Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3*. Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зоне 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

5. *Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи*. Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. *Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2*. Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с

противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. *Верхняя подача в пределы площадки*. Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Тактическая подготовка

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом*. Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет*. В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки*. Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

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

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

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

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

4.3. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Требования к результатам реализации Программы:

- ***на этапе начальной подготовки***: освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в волейбол; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста, основ биомеханики технических действий волейболиста.

Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- ***на тренировочном этапе***: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов езды в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой.

В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей вдневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Длина тела, см	160	164	170	175	180	186	192	195
2	Бег 30 м, с	5, 5	5, 3	5, 1	5, 0	4, 8	4, 7	4, 6	4, 6
3	Бег 30 м (5х6),с	12, 0	11, 5	11, 0	-	-	-	-	-
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-	-	-	26, 0	25, 5	24, 9	24, 2	24, 0
5	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230	240	248	255
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5, 8 11, 0	6, 6 11, 5	7, 0 12, 5	7, 7 13, 0	8, 2 13, 8	9, 0 15, 0	9, 5 17, 0	11, 0 17, 5
8	Становая сила, кг	70	86	95	106	117	126	135	140

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	192
2	Бег 30 м, с	5, 9	5, 8	5, 7	5, 7	5, 6	5, 6	5, 5	5, 4
3	Челночный бег (5х6),с	12, 2	11, 9	11, 5	-	-	-	-	-
4	Бег 92м с	-	-	-	29, 7	28, 0	27, 4	26, 8	26, 2

	изменением направления, «елочка»,с								
5	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210	216	220	225
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4, 0 8, 0	5, 0 9, 0	5, 4 10, 0	5, 7 10, 8	6, 5 13, 5	7, 2 14, 5	7, 5 15, 2	7, 9 15, 5
8	Становая сила, кг	55	61	75	84	94	98	102	112

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши)

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									связующие	нападающие
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
техническая подготовка										
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5			
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону				3	4	5	6		

	4									
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8	5
4	Подача на точность по возрастам	3	3	4	3	4	5	3	3	4
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)				3	3	4	3	3	4
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову)				2	3	4	3	2	3
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность	2	3	3	4					
9	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4	5
тактическая подготовка										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в				3	3	4	4	6	5

	соответствии с сигналом									
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача с выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное.				4	5	5	5	3	4

6	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед», Углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8
интегральная подготовка										
1	Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7		
2	Нападающий удар - блокирование					6	5	6	6	8
3	Блокирование – вторая передача					5	6	7	6	8
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению				3	3	3	3	6	5
Спортивный результат										
1	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14
2	Эффективность нападения в игре (%) - выигрыш - проигрыш				 30 25	 40 25	 40 25	 40 20	 35 16	 40 20
3	Полезное блокирование в игру (%)				25	30	30	30	35	40
4	Ошибка при приеме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12

4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

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

Основные требования к контролю:

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

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

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

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

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

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

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

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

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

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

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

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

4.5.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке ;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по программе спортивной подготовки

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)

Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список библиографических источников

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

Рекомендуемая литература

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 2003
2. Волков В.М.Восстановительные процессы в спорте. - М.: физкультура и спорт, 2003.
3. Попов А.Л. Психология. Учебное пособие для вузов и факультетов физического воспитания М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 2001.
5. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - м.: Физкультура и спорт, 2013.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
9. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
10. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
11. Сроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 2005.
12. Н.Н. Толстых, А.М. Прихожан Психология подросткового возраста. Учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Юрайт.2016.

Дополнительная литература

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н.,Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В.,

ТопышевО.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

5.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. КонсультантПлюсwww.consultant.ru:
3. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
4. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
5. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

Принята на педагогическом совете МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о.Самара Протокол № 3 от 29 августа 2019 г г	Утверждено Директором МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара Приказ № 18 от 29 августа 2019

Авторы программы:

Савинова Наталья Евгеньевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара

Рецензенты:

Богусонов Александр Николаевич – председатель президиума общественной организации «Федерация волейбола Самарской области»

Бойченко Наталья Ефимовна – отличник физической культуры и спорта, отличник народного образования России, заместитель директора по спортивно – массовой работе МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами РФ

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по волейболу в МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации