**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования–** Д**етско-юношеская спортивная школа МО Эвено – Бытантайского национального улуса Республики Саха (Якутия)**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МБОУ ДО Детско-юношеская спортивная школа  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)    Е.Д.Прокопьев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (фамилия и инициалы) |

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**Срок реализации – 7 лет**

**Возраст обучающихся – от 10 до 17 лет**

Утверждена решением педагогического совета школы.

Протокол №1 от 12.09.2016 г.

п.Батагай – Алыта, 2016 год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочном.

**Цель** программы:

- подготовка волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд Верхневилюйского улуса.

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

обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- подготовить инструкторов и судей по волейболу.

воспитывающие:

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

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

В адаптированную программу не включен спортивно-оздоровительный этап, т. к. в ДЮСШ на отделении волейбола нет спортивно-оздоровительных групп.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 40 недели.

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке**

**по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической подготовке** |
| Начальной подготовки | 1  2 | 9 | 15  14 | 6  9 | Выполнение нормативов  по физической и технической подготовке |
| Учебно-  тренировоч-  ный | 1  2 | - | - | 12  12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки,  II-юн. разряд |
| 3  4  5 |  |  | 16  18  18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке.  I – юн. разряд или II разряд |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность ра­боты по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. С увеличением общего годо­вого объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную под­готовку .

Распределение времени в учебном плане на основные разделы трени­ровки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболис­тов высокого класса.

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

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащих­ся. Задачи:

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому раз­витию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опор­но-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
* обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
* подготовка к выполнению нормативных требований по видам под­готовки.

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

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

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

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

**Соотношение средств на виды подготовки**

**по этапам и годам подготовки (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы многолетней подготовки и группы** | **Общая физич.** | **Спец. физич.** | **Техни­ческая** | **Такти­ческая** | **Интег­ральная** |
| Этап начальной подготовки | 33 | 16 | 27 | 14 | 10 |
| 1-2-й годы учебно-тренировочного этапа | 21 | 19 | 28 | 16 | 15 |
| 3-5-й годы учебно-тренировочного этапа | 18 | 20 | 25 | 18 | 19 |

**Учебный план учебно-тренировочных занятий**

**в ДЮСШ по волейболу (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Теоретическая подготовка | 8 | 14 | 16 | 16 | 18 | 20 | 20 |
|  | Общая физическая подготовка | 86 | 130 | 88 | 88 | 96 | 110 | 110 |
|  | Специальная физическая  подготовка | 45 | 64 | 81 | 81 | 108 | 124 | 124 |
|  | Техническая подготовка | 72 | 108 | 119 | 119 | 130 | 150 | 150 |
|  | Тактическая подготовка | 37 | 56 | 68 | 68 | 103 | 118 | 118 |
|  | Интегральная подготовка | 26 | 40 | 68 | 68 | 103 | 118 | 118 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 10 | 16 | 20 | 20 |
|  | Соревнования | 24 | 40 | 102 | 102 | 132 | 150 | 150 |
|  | Контрольные испытания  (приемные и переводные) | 14 | 14 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 |
|  | Восстановительные мероприятия | - | - | 52 | 52 | 104 | 104 | 104 |
|  | **Общее количество часов** **(в год)** | **312** | **468** | **624** | **624** | **832** | **936** | **936** |

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 14 | 16 | 16 | 18 | 20 | 20 |

**Этап начальной подготовки**

1. *Физическая культура и спорт в России.*Задачи физической культу­ры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характери­стика волейбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.*Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхатель­ная системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.*Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*Гигиенические тре­бования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о трав­мах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении свя­зок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.  
   Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. *Правила игры в волейбол.*Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. *Места занятий и инвентарь.*Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**Учебно-тренировочный этап**

1. *Юношеские соревно­вания по волейболу.* Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране. Международные соревнования.
2. *Физическая культура и спорт в России.*Формы занятий физически­ми упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный ха­рактер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортив­ные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физи­ческой культуры в повышении уровня общей культуры и продлении твор­ческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
3. *Состояние и развитие волейбола.*Развитие волейбола среди школь­ников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в Якутии, России.
4. *Сведения о строении и функциях организма человека.*Органы пи­щеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строе­нии организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспо­собность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работос­пособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дози­ровке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание ра­боты и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетичес­ких затрат в процессе занятий спортом.
5. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование есте­ственных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закалива­ния организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и  
   «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растя­жения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спорт­смена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспо­собность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля  
   спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсме­на. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном масса­  
   же, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.
6. *Нагрузка и отдых*как взаимосвязанные компоненты процесса уп­ражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.
7. *Правила соревнований, их организация и проведение.*Роль сорев­нований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревно­ваний. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнова­ний. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской колле­гии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.
8. *Основы техники и тактики игры в волейбол.*Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характе­ристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактичес­ких действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и так­тики игры в волейбол.
9. *Основы методики обучения волейболу.*Понятие об обучении тех­нике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в трениров­ке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс фор­мирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.
10. *Планирование и контроль*учебно-тренировочного процесса. На­блюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.
11. *Оборудование и инвентарь.*Тренажерные устройства для обуче­ния технике игры. Изготовление специального оборудования для заня­тий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособле­ния для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировоч­ного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.
12. *Установка игрокам*перед соревнованиями и разбор проведен­ных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания от­дельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактическо­го плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы  
    по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных  
    данных.
13. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 86 | 130 | 88 | 88 | 96 | 110 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 45 | 64 | 81 | 81 | 108 | 124 | 124 |
| 3. | Техническая подготовка | 72 | 108 | 119 | 119 | 130 | 150 | 150 |
| 4. | Тактическая подготовка | 37 | 56 | 68 | 68 | 103 | 118 | 118 |
| 5. | Интегральная подготовка | 26 | 40 | 68 | 68 | 103 | 118 | 118 |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех этапов)

***Общая физическая подготовка******(ОФП)***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Специальная физическая подготовка (СФП)***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении напа­дающих ударов.*Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с актив­ным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисно­го или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стен­ки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

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

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

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

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

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

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

**Приемные нормативы по физической подготовке**

**для зачисления** **на учебно-тренировочный этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| 1. | Длина тела, см | 168 | 170 |
| 2. | Становая сила, кг | 75 | 95 |
| 3. | Бег 30 м, с | 5,7 | 5,1 |
| 4. | Бег 30 м (5x6), с | 11,5 | 11,0 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 187 | 208 |
| 6. | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см | 44 | 54 |
| 7. | Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками:  - сидя, м  - стоя, м | 5,4  10,0 | 7,0  12,5 |

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | **Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-йгод** | **5-й год** |
| 1. | Длина тела, см | 160 | 164 | 175 | 180 | 186 | 192 | 195 |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,6 |
| 3. | Бег 30 м (5х6м), с | 12,0 | 11,5 | - | - | - | - | - |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с | — | — | 26,0 | 25,5 | 24,9 | 24,2 | 24,0 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 185 | 200 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 45 | 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 | 7,7 13,0 | 8,2 13,8 | 9,0 15,0 | 9,5  17,0 | 11,0  17,5 |
| 8. | Становая сила, кг | 70 | 86 | 106 | 117 | 126 | 135 | 140 |

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | **Учебно-тренировочные группы**  **(на конец учебного года)** | | | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| 1. | Длина тела, см | 157 | 162 | 174 | 176 | 178 | 180 | 182 |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 3. | Бег 30 м (5х6м), с | 12,2 | 11,9 | - | *-* | - | - | - |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления,«елочка», с | - | - | 28,7 | 28,0 | 27,4 | 26,8 | 26,2 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 | 38 | 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 | 5,7 10,8 | 6,5  13,5 | 7,2  14,5 | 7,5  15,2 | 7,9  15,5 |
| 8. | Становая сила, кг | 55 | 61 | 84 | 94 | 98 | 102 | 112 |

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Этап начальной подготовки (ГНП-1,2 г.обучения)***

**Техника нападения**

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, пере­мещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способа­ми; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменени­ем высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на  
   точность с собственного подбрасывания и партнера.
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 на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

**Техника защиты**

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 руками: прием мяча после отскока от стены (рас­стояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); при­ем нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зoну нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мя­чей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

***Учебно-тренировочный этап (1, 2 г.г. обучения)***

**Техника нападения**

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и ос­тановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с измене­нием высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последую­щим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте ипосле 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 после­  
   дующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, напа­дающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блоки­рование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с раз­личных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

***Учебно-тренировочный этап (3 год подготовки)***

***Техника нападения***

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максималь­ной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техничес­кими приемами нападения.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного пере­дачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличи­вая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча,  
   посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после пере­дачи над собой иповорота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с соб­ственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственно­го подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места ипосле перемещения; на точность в пределах границ площадки.
4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
5. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); по­дачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее  
   количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верх­ней прямой подач на точность.
6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильней­шей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних ивысоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высо­ких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на под­ставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);  
   имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, ими­тация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, набро­шенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, пря­мой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшен­ному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); напа­дающие удары с удаленных от сетки передач.

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на макси­мальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой по­дач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападаю­щего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке;  
   снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; напада­ющего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторо­ну на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием  
   одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (пра­вой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, напа­давшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

***Учебно-тренировочный этап (4 год подготовки)***

***Техника нападения***

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

***Техника защиты***

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техни­ческими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

***Учебно-тренировочный этап (5 год подготовки)***

***Техника нападения***

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различ­ными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с ими­тацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для напа­дающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спи­ной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, ту­ловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая пода­ча, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точ­ность; планирующая подача, соревнование на большее количество вы­полненных правильно подач; чередование способов подач при модели­ровании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильней­шей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с после­дующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку  
   (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворо­том туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи парал­лельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

***Техника защиты***

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкну­тыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спи­ну; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и  
   одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередова­ние способов приема мяча в зависимости от направления и скорости по­лета мяча, средства нападения.
3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, вы­полняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих уда­ров с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое бло­кирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

**Приемные нормативы по технической подготовке**

**для зачисления на учебно-тренировочный этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Контрольные упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 4 | 4 |
| 2. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | 4 | 4 |
| 3. | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 | 3 |
| 4. | Прием подачи и первая передача в зону 3 | 3 | 3 |
| 5. | Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера | 3 | 3 |
| 6. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 10 | 10 |

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)**

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Этап начальной подготовки (ГНП-1,2 г.обучения)***

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

***Учебно-тренировочный этап (1, 2 г.г. подготовки)***

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа, направления); нападающего уда­ра (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего при­емом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча че­рез сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

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

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:*выбор места при приеме верхних по­дач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа  
   приема от нападающих ударов; блокирование определенного направ­ления.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; вза­имодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и стра­хующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при  
   приеме нападающих ударов и обманов.
3. *Командные действия:*расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для напада­ющего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

***Учебно-тренировочный этап (3 год подготовки)***

***Тактика нападения***

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

1. *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.
2. *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 нападаю­  
   щих ударов различными способами и обманных действий; выбор спосо­ба приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрыва­ние» этого направления).
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков задней линии - игро­ков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:  
   а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.
3. *Командные действия:*расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и2 (чередо­вание этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых дей­ствий в соответствии с программой для данного года обучения); пере­ключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

***Учебно-тренировочный этап (4 год подготовки)***

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:*выбор места для вторых передач, раз­личных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для напа­дающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площад­ки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего  
   после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; ими­тация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыж­ке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего  
   удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различ­ных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

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

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

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:*выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных при­емов: выбор места, способа перемещения, определение направления уда­ра и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при стра­ховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 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 игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от со­перника «углом назад», с применением групповых действий по програм­ме данного года обучения и в условиях чередования нападающих дей­ствий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

***Учебно-тренировочный этап (5 год подготовки)***

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:*выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвле кающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игро­ка зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.
3. *Командные действия:*система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая переда­ча в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действия­ми); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выпол­няет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача напада­ющему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих актив­ны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:*выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рам­ках изученных групповых действий); выбор места, определение направ­ления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокиро­вании.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игро­ком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при при­еме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с бло­кирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блоки­рующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игро­ками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игро­ков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действии в рамках систем «углом впе­ред» и «углом назад».
3. *Командные действия:*расположение игроков при приеме пода­чи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соот­ветственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокиру­ющих осуществляет крайний защитник (варианты групповых дей­ствий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «уг­лом назад».

**Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке**

**(девушки и юноши)**

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

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

***Этап начальной подготовки (ГНП-1,2 г.обучения)***

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в раз­личных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, напа­дающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в раз­личных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же -тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч ка­питану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

***Учебно-тренировочный этап (1, 2 г.г. подготовки)***

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к тех­ническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специ­альных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочета­ниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - от­дельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного тех­нико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

***Учебно-тренировочный этап (3год подготовки)***

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством мно­гократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, за­щиты, нападения изащиты: подача - прием, нападающий удар - блоки­рование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программ­ный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемствен­ность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

***Учебно-тренировочный этап (4 год подготовки)***

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

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

1. Развитие специальных физических способностей посредством мно­гократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
2. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
3. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
4. Учебные игры: задания, включающие основной программный ма­териал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
5. Контрольные игры проводятся для более полного решения учеб­ных задач и подготовки к соревнованиям.
6. Календарные игры содействуют решению задач соревнователь­ной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический ар­сенал в условиях соревнований.

***Учебно-тренировочный этап (5 год подготовки)***

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специаль­ных качеств.
3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических при­емов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной про­граммный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высо­кая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке**

**(девушки и юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки(на конец учебного года)** | | **Учебно-тренировочный этап**  **(на конец учебного года)** | | | | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | |
| **связую­щие** | **нападаю­щие** |
| 1. | Прием снизу - верхняя передача | 5 | 6 | 8 | 6 | 7 | 7 |  |  |
| 2. | Нападающий удар -блокирование |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 3. | Блокирование - вторая передача |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 |
| 4. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 |

**СОРЕВНОВАНИЯ**

**Соревнования по технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно-тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины пло­щадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

* из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
* из зоны 3 в зоны 4 и 5;
* из зоны 2 в зоны 1 и 2.

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

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**Соревнования по физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Соревнования по игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

*Учебно-тренировочный этап.*

1. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ** **ПРАКТИКА**

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

***УТГ -1 г.обучения***

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.

***УТГ -2 г.обучения***

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).

***УТГ -3 г.обучения***

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

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
2. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

***УТГ -4 г.обучения***

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.

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

***УТГ -5 г.обучения***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части 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.

**МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

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

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

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

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

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

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для реализации образовательной программы используются:

1. спортивный зал ДЮСШ
2. спортивный инвентарь:

* сетка волейбольная
* мячи волейбольные
* спортивная форма
* скамейки гимнастические
* стенка гимнастическая
* обручи

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.*Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.*К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.*Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.*Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.*У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К. К.*Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.*Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.*Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.*Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.*Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Литература для учащихся:
18. 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
19. 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
20. 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.