**Муниципальное автономное учреждение**

**«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено** на педагогическом совете  МАУ «ФОК «Олимп»  Протокол № 1 от «29» августа 2018г. | **Утверждено**  приказом директора МАУ «ФОК «Олимп» № 149 ОД от 29.08.2018 |

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная предпрофессиональная программа**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы: 9 лет

Разработчик:

тренер-преподаватель

И.К. Чичина

г. Лысково

2018 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка 3

1. Учебный план 6

2. Методическая часть 10

2.1. Организационно-методические указания 10

2.2. Врачебно-педагогический и психологический контроль 12

2.3. Программный материал для практических занятий 14

2.3.1. Теоретическая подготовка 14

2.3.2. Физическая подготовка 18

2.3.3. Техническая подготовка 24

2.3.4. Тактическая подготовка 34

2.3.5. Интегральная подготовка 42

2.3.6. Инструкторская и судейская практика 46

2.3.7. Восстановительные средства и мероприятия 48

3. Психологическая подготовка 51

3.1. Общая психологическая подготовка 51

3.2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям 53

4. Система контроля и зачетные требования 54

Список литературы 55

Приложения 57

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013г. № 680 и приказа Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Программа разработана на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук), а также в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность физкультурно-спортивных организаций и организаций дополнительного образования, 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.

Обучение рассчитано на 9 лет и осуществляется в период с 9 до 18 лет: этап начальной подготовки – 3 года (9-11 лет), тренировочный этап – 5 лет (12-16 лет), этап спортивного совершенствования – 1 год (17лет).

**Цель** программы:

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

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 отделения волейбола - 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 Лысковского района, Нижегородской области, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие освоения обучающимися данной образовательной программы. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

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

**Тренировочный этап.** 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 обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** На данномэтапепродолжают обучение дети, зачисленные в ФОК, прошедшие тренировочный этап, выполнившие нормативы по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Таблица 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, численный состав и возраст занимающихся, требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год подго-**  **товки** | **Минималь-ный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Требования по физической, технической подготовке** |
| Этап начальной подготовки | | | |
| Первый | 9 | 12 | Выполнение нормативов  по физической и технической подготовке |
| Второй |  | 12 |
| Третий |  | 12 |
| Тренировочный этап | | | |
| Первый | 12 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки,  II-ю разряд |
| Второй |  | 12 |
| Третий |  | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке.  I – ю разряд |
| Четвертый |  | 12 |
| Пятый |  | 12 | Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП.  II разряд |
| Этап спортивного совершенствования | | | |
| Весь период | 14 | 6 | Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП.  I разряд |

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки определены с учетом периодов полового созревания и сенситивных фаз развития того или иного качества.

В учебном плане (табл.2) отражены основные задачи и направленность ра­боты по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учи­тывается режим тренировочной работы в неделю (табл.4) с расчетом на 44 недели. 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 для команд высших разрядов.

**Группы начальной подготовки.** Основной принцип 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.

**Тренировочные группы.** Основной принцип 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, тренировочных занятий; выполнение I юношеского (3-й и 4-й год), II взрослого (5-й год).

**Группы спортивного совершенствования.** Основной принцип тренировочной работы – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции и индивидуальных особенностей занимающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки. Задачи:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;

- достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности, высокое мастерство выполнения игровой функции в команде;

- достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке;

- приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу;

- выполнение специальных нормативов и нормативов 1-го и 2-го спортивных разрядов.

Таблица 2

**Учебный план на 44 тренировочных недели (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | | **Тренировочный этап** | | | | **Этап спортив-ного совершен-ствования** |
| **Год обучения** | | | | | | | |
| **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. | Общая физическая подготовка | 72 | 78 | 60 | 70 | 80 | 62 | 60 | 52 | 66 |
| 2. | Контрольные испытания | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| 3. | Специальная  физическая  подготовка | 26 | 42 | 46 | 58 | 70 | 74 | 92 | 110 | 122 |
| 4. | Техническая подготовка | 58 | 80 | 80 | 102 | 122 | 144 | 168 | 190 | 210 |
| 5. | Тактическая подготовка | 38 | 60 | 60 | 70 | 84 | 118 | 138 | 150 | 164 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 18 |
| 7. | Восстановитель-ные мероприятия | - | - | - | 18 | 20 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 8. | Интегральная подготовка | 38 | 40 | 42 | 44 | 54 | 62 | 70 | 94 | 88 |
| 9. | Соревнования | 14 | 32 | 44 | 44 | 58 | 74 | 80 | 86 | 106 |
| 10. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 10 | 16 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 11. | **Общее количество часов (в год)** | **264** | **352** | **352** | **440** | **528** | **616** | **704** | **792** | **880** |

Режим работы рассчитан на 44 учебно-тренировочных недели непосредственно в условиях ФОКа.

Таблица 3

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | | **Тренировочный этап** | | | | **Этап спортив-ного совершен-ствования** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| ОФП(%) | 30 | 25 | 20 | 19 | 18 | 12 | 10 | 8 | 8 |
| СФП(%) | 10 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Техническая подготовка(%) | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 25 | 24 | 24 | 25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановит.м-тия(%) | 15 | 20 | 20 | 23 | 22 | 28 | 29 | 29 | 27 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка(%) | 15 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%) | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 13 | 14 | 15 | 15 |

Таблица 4

**Предельные тренировочные нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | |
| **Этап НП** | | | **УТ этап** | | | | | **Этап СС** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 5 | 4-6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 264 | 352 | 352 | 440 | 528 | 616 | 704 | 792 | 880 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 208 | 260 | 208-312 | 312 | 312 | 312 | 364 |

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся волейболом определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на учебно-тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На тренировочном этапе с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

На этапе спортивного совершенствования построение годичных циклов носит ярко выраженный характер целенаправленной подготовки к соревнованиям, максимальной реализации в соревнованиях потенциала, приобретенного в процессе тренировочной деятельности.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**2.1.Организационно-методические указания.**

К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.   При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки – «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса – это подготовка высококвалифицированных волейболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Выполнение задач, поставленных перед отделением по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы учреждения.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна, объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей, силу и быстроту сокращения мышц, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

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

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основу ее составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки, переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Практикуется комплексный зачет: учитываются результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке – что увеличивает эффективность подготовки юных волейболистов.

**2.2.Врачебно-педагогический и психологический контроль.**

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленное медицинское обследование проводится: предварительное – при поступлении в физкультурно-оздоровительный комплекс, периодическое (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжать занятия волейболом; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной и соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП занимающихся волейболом осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

**2.3. Программный материал для практических занятий**

**2.3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1. *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.

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

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

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

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

1. *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.
2. *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.
3. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

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

1. *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.
2. *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.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1.*Физическая культура и спорт в России*. Роль спортивной классификации в стимулировании массового спорта, росте мастерства спортсменов и совершенствовании методов обучения и тренировки. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом. Место волейбола в системе физического воспитания населения.

2. *Состояние и развитие волейбола.* Краткая характеристика участия российских волейболистов в международных соревнованиях и олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу другим странам в развитии этого вида спорта. Анализ результатов соревнований волейболистов в нашей стране и за рубежом. Характеристика команд и сильнейших волейболистов. Тенденции развития волейбола.

3. *Структура тренировочного процесса*. Взаимосвязь тренировочной, соревновательной деятельности волейболистов. Построение тренировки с учетом основных параметров соревновательного игрового противоборства. Тренировочное задание, начальное звено. Построение тренировки волейболистов. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения тренировочного процесса.

4. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.* Характеристика физического развития *и развития* двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте*.* Качественные особенности волейболистов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие: интенсивность нагрузки в тренировочных занятиях. Функциональные возможности волейболистов.

5. *Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль*. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Профилактически-восстановительные мероприятия. Комплекс гигиенических навыков, знаний, необходимых волейболистам высших разрядов. Умение ориентироваться в вопросах построения тренировочных занятий по данным медицинских осмотров и самоконтроля.

8. *Организация и проведение соревнований*. Роль соревнований в повышении уровня достижений волейболистов. Методика судейства. Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол, по подвижным и подготовительным к волейболу играм, по мини-волейболу, их организация. Методика судейства детских, мужских команд.

9. У*становка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр*. Сравнительный анализ игровых действий на протяжении года. Применение технических средств для анализа действий волейболтистов в игре и на соревнованиях. изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору игр. Анализ материалов графической записи игр, видеозаписей, киноматериалов.

**2.3.2. 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 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).

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 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.

**2.3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Первый и второй годы 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, 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.

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 4-6 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).

**Третий год обучения**

***Техника нападения***

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений 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 на месте в тройке на 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. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м 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; удар из зоны 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 3-6м); прием подачи нижней прямой.
3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно и 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 зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**Первый и второй годы подготовки**

**Техника нападения**

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

**Третий 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.

5. 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.

**Четвертый 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.

**Пятый 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.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

***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: совершенствование передач сверху двумя руками на точность из глубины площадки для нападающего удара, различных 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: совершенствование верхней прямой подачи в дальние и ближние зоны с места и в прыжке; боковая подача на силу и точность; планирующая подача; 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: совершенствование 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 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 (в зонах 4,2,3) нападающих ударов, выполняемых из трех зон (4,3,2); 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, втроем) 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.

**2.3.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Первый и второй годы подготовки**

***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».

**Третий год подготовки**

***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 спиной; 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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**Первый и второй годы подготовки**

***Тактика нападения***

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

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

***Тактика защиты***

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

**Третий год подготовки**

***Тактика нападения***

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

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

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

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 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.

**Четвертый 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.

**Пятый год подготовки**

***Тактика нападения***

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

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

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

***Тактика защиты***

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

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

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Совершенствование ранее изученных тактических действий в нападении (комбинации «крест», сложный крест», «пайп» и др.) и защите (сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад»).

**2.3.5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Первый и второй годы подготовки**

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.

**Третий год подготовки**

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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**Первый и второй годы подготовки**

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

**Третий год подготовки**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения 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.

**Четвертый год подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Пятый 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.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Совершенствование 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 по технической и тактической подготовке 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.

**2.3.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

***Первый год.***

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.***

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.***

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.***

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 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.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Проведение занятий по волейболу с группой по совершенствованию техники игры и физической подготовке, по тактической подготовке
2. Проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Проведение тренировочного занятия различной направленности.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр на командах младших возрастов.
5. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
6. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
7. Составление положения о соревнованиях.
8. Практика судейства на соревнованиях в общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
9. Организация и проведение соревнований в районе, городе.
   * 1. **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Использование средств восстановления имеет определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

В **группах начальной подготовки** общий объем нагрузки сравнительно небольшой, и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня и циклах подготовки.

Из дополнительных средств восстановления используется систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация строятся с учетом возрастных и сезонных особенностей. Для психологического восстановления используется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

В **тренировочных группах** и **группах спортивного совершенствования** применяется значительно более широкий арсенал профилактико-восстанавливающих мероприятий, включающий средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства – специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, футбол, настольный теннис и т.п.) – чередование средств ОФП и СФП.

К медико-биологическим средствам восстановления относят: специализированное питание, медикаментозные средства, физические средства восстановления (массаж, душ, ванна, баня).

Восстановительные средства применяют комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Схема применения восстановительных средств в системе тренировочной и соревновательной деятельности приведена в табл.5

Таблица 5

**Восстановительные средства и мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагруз-кам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреж-дение перенапряжений и травм. Рациональное построение рении-ровки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение  Разминка  Массаж  Искусственная активизация мышц  Психорегуляция мобилизующей на-правленности | 3 мин  10-20 мин  5-15 мин  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом  3 мин само- и гетерорегуляции |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагру-зок по характеру и интенсивности.  Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем  Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе тренировки  3-8 мин  3 мин само- и гетерорегуляции |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоцир-куляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, контрастный душ | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины  Контрастный душ  Сеансы аэроионотерапии  Психорегуляция релаксационной направлености | 8-10 мин  5-10 мин  5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж | Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности  Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж  Психорегуляция | Восстановительная тренировка, туризм  После восстановительной тренировки  Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микро-цикла, применяются в течение нес-кольких дней  Сауна | Восстановительные тренировки каждый день  1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энер-гетических, восстановительных мероприятий | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

**3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**3.1. Общая психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода обучения, в ее задачи входит:

1. воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. развитие процессов восприятия;
3. развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. развитие способности управлять своими эмоциями;
6. развитие волевых качеств.
7. *Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовится высококвалифицированный волейболист в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывается его характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивация положительного отношения к спорту.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем традиции, взаимоотношения. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

1. *Развитие процессов восприятия.* Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности.

Для развития периферического зрения выполняются следующие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах – смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование – варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, нападающих ударах и т.д. Для этого выполняют передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки.

При выполнении специальных упражнений и в процессе игры у волейболистов развиваются комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

1. *Развитие внимания.* Для распределения и переключения внимания выполняются упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое.
2. *Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* В процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности у занимающихся развивается наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.
3. *Развитие способности управлять эмоциями.* В процессе систематических занятий и соревновательной деятельности юные волейболисты овладевают приемами саморегуляции эмоциональных состояний, которые оказывают большое влияние на их активность.
4. *Воспитание волевых качеств.* Основные волевые качества, которыми должны обладать волейболисты – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Эффективным средством воспитания волевых качеств являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков приложения волевых качеств. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

**3.2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям**

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям или игре осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением следующих задач:

1. осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование осуществляется при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению, которые могут снизить излишние возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсменов возбуждающее или успокаивающее воздействие;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В соответствии с Положением о проведении аттестации в МАУ «ФОК «Олимп» в конце каждого учебного года обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, после освоения данной программы – итоговую аттестацию.

**Текущий контроль.**

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении данной общеобразовательной программы.

Формами текущего контроля являются:

- контрольные занятия;

- соревнования.

**Итоговая и промежуточная аттестация**

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ «ФОК «Олимп» в мае каждого учебного года обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, а по итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

Формами проведения промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям.

Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в приложении № 1. Контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям оценивается по пятибалльной системе. Для перевода на следующий этап обучения учащийся должен набрать не менее 60% от общей суммы баллов (набранные баллы / общую сумму баллов \* 100%).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ.
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Минспорта России от 30 августа 2013г. № 680.
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ Авторы: Ю.Д.Железняк, В.М. Шулятьев, Я.С. Вайнбаум, В.В. Медведев, А.М. Кулясов, К.А. Швец. Омск: Изд. ОмГТУ, 1994.
8. Козырева Л.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
9. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие.- Мн.: Выш. шк., 1994. – 319 с.
10. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
11. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие/ А.В. Беляев. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007.
12. Спортивные игры. Под ред. Н.П. Воробьева. – М., «Просвещение», 1973.
13. Основы подготовки юных волейболистов. Методическое пособие / С.А. Бузинов. – М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012г.

**Приложение 1**

**Критерии оценок по ОФП**

**Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Уровень оценки | Этап подготовки | | | | | | | | |
| ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | СС |
| Бег 30 м, с | 1 | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,5 | 6,2 | 5,9 | 5,8 |
| 2 | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,2 | 5,9 | 5,6 | 5,5 |
| 3 | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,9 | 5,6 | 5,3 | 5,2 |
| 4 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,0 | 4,9 |
| 5 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,7 | 4,6 |
| Челночный бег 5х6м, с | 1 | 13,5 | 12,2 | 11,9 | 11, 7 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,9 | 10,8 |
| 2 | 13,1 | 11,9 | 11,6 | 11,4 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,6 | 10,5 |
| 3 | 12,7 | 11,6 | 11,3 | 11,1 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,3 | 10,2 |
| 4 | 12,2 | 11,3 | 11,0 | 10,8 | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 10,0 | 9,9 |
| 5 | 11,8 | 11,0 | 10,7 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,7 | 9,6 |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы стоя, м | 1 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,5 | 11,0 | 13,0 |
| 2 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 | 10,5 | 12,0 | 14,0 |
| 3 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 8,0 | 9,0 | 10,0 | 11,5 | 13,0 | 15,0 |
| 4 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 9,0 | 10,0 | 11,0 | 12,5 | 14,0 | 16,0 |
| 5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 13,5 | 15,0 | 17,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 1 | 125 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| 2 | 135 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 3 | 145 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 4 | 155 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| 5 | 165 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 |
| Прыжок вверх с места со взмахом рук, см | 1 | 20 | 23 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| 2 | 23 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 3 | 28 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 4 | 33 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| 5 | 38 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 |

**Девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Уровень оценки | Этап подготовки | | | | | | | | |
| ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | СС |
| Бег 30 м, с | 1 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,7 | 6,7 | 6,8 | 6,8 | 6,6 | 6,5 |
| 2 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,4 | 6,4 | 6,5 | 6,5 | 6,3 | 6,2 |
| 3 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,1 | 6,1 | 6,2 | 6,2 | 6,0 | 5,9 |
| 4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 5,8 | 5,8 | 5,9 | 5,9 | 5,7 | 5,6 |
| 5 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,5 | 5,5 | 5,6 | 5,6 | 5,4 | 5,3 |
| Челночный бег 5х6м, с | 1 | 12,9 | 12,6 | 12,3 | 12,1 | 11,9 | 11,7 | 11,7 | 11,5 | 11,2 |
| 2 | 12,6 | 12,3 | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,4 | 11,4 | 11,2 | 10,9 |
| 3 | 12,3 | 12,0 | 11,7 | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 11,1 | 10,9 | 10,6 |
| 4 | 12,0 | 11,7 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,8 | 10,6 | 10,3 |
| 5 | 11,7 | 11,4 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,5 | 10,3 | 10,0 |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы стоя, м | 1 | 3,0 | 4,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 8,5 | 9,5 | 10,0 |
| 2 | 4,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 | 9,5 | 10,5 | 11,0 |
| 3 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 12,0 |
| 4 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 | 10,0 | 11,0 | 11,5 | 12,5 | 13,0 |
| 5 | 7,0 | 8,0 | 9,0 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 12,5 | 13,5 | 14,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 1 | 125 | 130 | 140 | 150 | 155 | 160 | 170 | 175 | 180 |
| 2 | 135 | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 180 | 185 | 190 |
| 3 | 145 | 150 | 160 | 170 | 175 | 180 | 190 | 195 | 200 |
| 4 | 155 | 160 | 170 | 180 | 185 | 190 | 200 | 205 | 210 |
| 5 | 165 | 170 | 180 | 190 | 195 | 200 | 210 | 215 | 220 |
| Прыжок вверх с места со взмахом рук, см | 1 | 20 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 40 | 40 | 40 |
| 2 | 23 | 25 | 29 | 33 | 37 | 41 | 43 | 44 | 45 |
| 3 | 26 | 28 | 32 | 36 | 40 | 44 | 46 | 45 | 50 |
| 4 | 29 | 31 | 35 | 39 | 43 | 47 | 49 | 50 | 55 |
| 5 | 32 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |

**Приложение 2**

**Приемные нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Этапы подготовки (группы), возраст** | | | | | |
| **начальной подготовки,**  **9 лет** | | **тренировочный, 12 лет** | | **спортивного совершенствования, 17 лет** | |
| **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девушки** | **юноши** |
| Бег 30 м, с | 6,0 | 5,8 | 5,7 | 5,3 | 5,3 | 4,9 |
| Челночный бег 5х6м, с | 12,3 | 12,3 | 11,9 | 12,0 | 10,8 | 10,8 |
| Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя, м | 5,0 | 8,0 | 8,6 | 11,5 | 14,0 | 18,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 158 | 160 | 175 | 195 | 218 | 240 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками, см | 33 | 36 | 38 | 45 | 55 | 60 |

**Приложение 3**

**Переводные нормативы по технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Группы НП, год** | | | **Тренировочные группы, год** | | | | | **Группы СС** | |
| **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **4-ый** | **5-ый** | **св** | **н** |
| Вторая передача из 3 в 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 |  |  |
| Вторая передача из 2 в 4 |  | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 |
| Вторая передача из 3 в 2 (за спину) |  | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 5 | 2 |
| Подача на точность:10-13лет – нижняя прямая, 12-15лет – верхняя прямая в правую половину пл-ки, с 16лет – в зону 4-5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Нап.удар из 4 в 5-6 (в 16-19лет с низкой передачи) |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Нап.удар с переводом из 2 в 5-4, из 4 в 1-2(17-19лет – с передачи за голову) |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Первая передача из 6 в 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Первая передача из 6 в 2 |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| «Защита зоны» - прием в зоне 6 от последовательно выполняе-мых ударов через сетку |  |  |  |  |  | 8 | 12 | 12 | 20 | 16 |
| Блокирование одиночное нап. удара из 4(2) по диагонали |  |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Блокирование групповое (вдвоем) нап.удара из зон 4(2) |  |  |  | 2 | 2 | 3 | 6 | 8 | 7 | 9 |

**Приложении 4**

**Переводные нормативы по тактической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Группы НП, год** | | | **Тренировочные группы, год** | | | | | **Группы СС** | |
| **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **4-ый** | **5-ый** | **св** | **н** |
| Вторая передача из 3 в 4 или 2 в соответствии с сигналом |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| Вторая передача в прыжке из 3 в 4 или 2 в соот-вии с сигналом |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |
| Нап.удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| Командные действия: прием подачи, вторая пер. из 3 в 4 или 2 и нап.удар |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 |
| Выбор способа приема мяча после нап.удара (сверху, снизу, с падением) |  |  |  | 8 | 8 | 10 | 12 | 10 | 14 | 10 |
| Прием мяча от нап.удара или выход на страховку и прием (нападающие чередуют обманы и удары) |  |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 |
| Блокирование одиночное нап.ударов из зон 4,3,2 со второй пер. зона не известна, направление удара по диагонали |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 | 3 | 4 | 4 |
| Блокирование групповое: блокирующих трое, нападающих торе, вторую пер. вы-полняет связующий |  |  | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 |
| Командные действия: организация за-щитных действий по системе «углом вперед» или «углом назад» |  | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |

**Приложение 5**

**Переводные нормативы по интегральной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Группы НП, год** | | | **Тренировочные группы, год** | | | | | **Группы СС** | |
| **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **4-ый** | **5-ый** | **св** | **н** |
| Верхняя передача – прием снизу | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 6 |  |  |
| Нападающий удар – блокирование,  блокирование – вторая передача |  |  |  |  | 4  5 | 5  6 | 5  7 | 7  8 | 6  6 | 8  9 |
| Переход после подачи к защитным дей-ствиям, после защитных действий – к нападению |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 |
| Потери подач в игре, % | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 16 | 14 | 14 |
| Эффективность нападения, % выигрыш  проигрыш |  |  |  | 30  25 | 40  25 | 40  25 | 35  20 | 40  20 | 35  16 | 40  20 |