

Муниципальное бюджетное учреждение
«Киреевская детская-молодежная спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

МБУДО «Киреевская ДЮСШ»

Протокол № 1

от «30» августа 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

для групп начальной подготовки

Направленность: физкультурно-спортивная

Количество часов в неделю: 6,9 часов

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Уровень: основное общее образование

Составители:

Тренеры-преподаватели
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:

Исаков Д.М.

Климушкина Е.А.

Холодкова Н.Н.

Ручкина А.В.

Киреевск
2022г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Содержание изучаемого материала.
4. Система контроля и зачетные требования.
5. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учётом многолетнего опыта работы коллектива ДЮСШ с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития волейбола как вида спорта.

Программа разработана для групп начальной подготовки 1 и 2 года обучения. Основной показатель работы данной программы – проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающихся программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Цель программы:

- установить единые принципы организации, содержания и проведения занятий с детьми и подростками школьного возраста для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения;
- формирование основ духовной и физической культуры личности, повышение ресурсов здоровья детей, привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, профилактика возникновения вредных привычек в молодёжной среде, борьба с негативными явлениями современности – табакокурение, алкоголизм, наркоманией среди детей и молодёжи;
- подготовка выпускников спортивной школы в составы команд Тульской области.

Задачи:

обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по волейболу

воспитывающие:

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

развивающие:

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

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

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель.

Программа рассчитана на 2 года обучения, период реализации: с сентября по август. Общее годовое количество – 1 год обучения - 6 ч (276 ч), 2 год обучения – 9 ч (414 ч) и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся, наполняемость в группах 15 человек. Обучение проводится на русском языке.

2. Учебный план.

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

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов.

Задачи этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей .
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники перемещений и стоек, приёму и передачи мяча, тактическим действиям.
6. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по волейболу

ГОД ОБУЧЕНИЯ	ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ, (ЛЕТ)	КО – ВО ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ, (ЧЕЛ.)	КОЛ – ВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ	ОБЩИЙ ОБЪЁМ ПОДГОТОВКИ (ЧАС) КОЛ – ВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
Этап начальной подготовки (НП)					
1 – й год	9 – 10	15	3	276\ 6 ч.	Выполнение норм по физической и технической подготовке
2 – й год	11-15	15	3-4	414\ 9 ч.	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ДЮСШ

№ п\п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
		1 год обучения	2 год обучения
1.	Теоретическая	8	12
2.	Общая физическая	100	102
3.	Специальная физическая	60	80
4.	Техническая	70	100
5.	Тактическая	30	60
6.	Интегральная	4	42
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-
8.	Соревнования	согласно плану	согласно плану
9.	Контрольные испытания	4	8
10.	Восстановительные мероприятия	-	10
Всего часов на 46 недель		276	414

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований \ количество игр)

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ	Годы обучения	
	1-й год	2-й год
Контрольные	6	13
Подводящие	-	-
Основные	-	-

3. Содержание материала для занятий в группах начальной подготовки.

3.1. Теоретическая подготовка

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.

3.2. Практическая подготовка

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 перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. 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 трехрядочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

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.

3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

ПЕРВЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки средняя, низкая, ходьба, бег, перемещение приставными шагами в средней и низкой стойке, скрестными шагами, спиной вперед; скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками над собой – стоя на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения: в парах; в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя и после перемещения.

4. Подачи нижняя прямая: через сетку – расстояние 6 м с постепенным увеличением расстояния до 9-10 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Прямой нападающий удар: имитация нападающего удара (ради разбега в три шага); ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены,

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

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячехомом) 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, подбросив 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.

по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному тренером; удар с места с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: внимание низким стойкам; перемещения по площадке в различных направлениях; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху, снизу: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в определенную зону.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку: стоя двумя руками сверху, снизу, кулаком; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию.

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 3 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы): игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, 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 по отдельности и в сочетаниях.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Пионербол», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»).
6. Учебные игры. Игра по упрощенным правилам. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. *Перемещения и стойки*: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений; остановка прыжком: сочетание перемещений и технических приемов.
2. *Передачи мяча*: передачи в парах, тройках, четверках в сочетании с перемещениями в различных направлениях: встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача в прыжке (вперед вверх).
3. *Подачи*: нижняя прямая подача на количество, на точность. Верхняя прямая подача: на расстоянии 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
4. *Нападающие удары*: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному тренером; 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 сверху и снизу двумя руками*: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно: прием подачи нижней, верхней прямой.
3. *Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину*: с набрасывания партнера в парах.
4. *Блокирование*: одиночное прямое нападающего удара 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).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для второй передачи, 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, стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи: определение места и времени для прыжка при блокировании, своевременность рывков рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего подачу; от обманной передачи, выбор способа приема подачи: выбор места и способа приема мяча, посланного через сетку со спинкой.
2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в блокировке.
3. *Командные действия*: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2, игрок зоны 4, находящийся в зоне 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений на развитие качества, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) 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.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контрольно – переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п\п	Контрольные нормативы	Год обучения	
		1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	160	164
2.	Бег 30 м	5,5	5,3
3.	Бег 30 м (5 х 6)	12,2	11,5
4.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка»	-	-
5.	Прыжок в длину с места, см.	105	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45
7.	Метание набивного мяча 1 кг из – за головы двумя руками, м:		
	- сидя	4,0	6,6
	-стоя	11,0	11,5
8.	Становая сила, кг	55	86

Контрольно – переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п\п	Контрольные нормативы	Годы обучения	
		1-й год	2-й год
1.	Длина тела , см	157	162
2.	Бег 30 м	5,9	5,8
3.	Бег 30 м (5 х 6)	12,2	11,9
4.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка»	-	-
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38
7.	Метание набивного мяча 1 кг из – за головы двумя руками, м :		
	- сидя	4,0	5,0
	-стоя	8,0	9,0
8.	Становая сила, кг	55	61

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическая подготовка.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
2. *Бег 30 м: 5 x 6 м. (челночный бег).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м, пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту прыжка. Спортсмен находится в центре квадрата 50x50 см. После отталкивания он должен приземлиться на место отталкивания. При приземлении за пределами квадрата 50x50 см попытка не засчитывается. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.
4. *Прыжок в длину с места толчком с двух ног.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. *Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Техническая подготовка.

1. *Передача сверху над собой.* Спортсмен находится в центре круга диаметром 3 м и выполняет передачу сверху над собой, не выходя за пределы круга. Высота передачи 1-1,5 м. Учитывается качество и количество передач, выполненных без потери (ловли) мяча.
2. *Передача сверху в стену.* Ограничителями служат линии: на стене на высоте не менее 2-х м, на полу не менее 1-1,5 м от стены. Спортсмен выполняет передачу сверху выше линии и не приближаясь к стене ближе 1-1,5 м. Учитывается качество и количество передач, выполненных без потери (ловли) мяча.
3. *Передача снизу в стену.* Выполняется с аналогичными условиями и требованиями, предъявляемыми при выполнении передачи сверху в стену.
4. *Подача.* Спортсмен выполняет подачу из 5 попыток. Требования: для групп НП-1 - верхняя прямая подача с расстояния не ближе 6 м от сетки, для групп НП-2 не ближе 8 м от сетки, для групп НП-3 - из-за лицевой линии.
5. *Испытания на точность первой передачи (прием подачи).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача (в группах НП-1 допускается набрасывание), нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в различных зонах, учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или зацепит сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обруч диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток.
6. *Вторая передача на точность.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат, устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наклеенная лента. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишень (обруч), ее высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются качество и количество передач, отвечающих требованиям к испытаниям.

4.1 МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом ДЮСШ. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год – в сентябре и январе.

4.2 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

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

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

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (структура, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Сидорова. - М., 1997.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1993.
7. Железняк Ю.Д., Куянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1989.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1993.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.П. Кофманна. - М., 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы обучения и тренировки в спорте. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набаликовой. - М., 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ю.Д. Селезнева, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.