**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Адаптированная образовательная программа по волейболу имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об

образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования и регламентирующих работу спортивных школ:

* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06 - 1844

«О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

(По состоянию на 23 января 2008 года);

* Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 9, статья 14 пункт 5)
* Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005 -112 с.
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006 г. № 06 - 1479

«Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ

в Российской Федерации».

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

**Новизна** программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования.

Ре­бёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальней­шего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих дости­жениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

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

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление воспитанникам самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

3

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

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

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

На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление обучения уже на этапе начальной подготовки, не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа волейболистов, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Только после того как юный волейболист овладеет комплексом навыков и умений и определяется его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по игровому амплуа.

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

Задачи программы.

*Образовательные:*

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

4

*Развивающие:*

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

*Оздоровительные:*

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

*Воспитательные:*

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

**Отличительные особенности программы.**

В данной образовательной программе обобщен и отражен опыт работы детско-юношеских спортивных школ по волейболу, отражающий основные принципы обучения в целом и спортивной подготовки в частности. Программа адаптирована для работы в МКОУ ДОД «ДЮСШ» Азовского района Омской области.

Во-первых, предварительного отбора для занятий в секции не проводится. Поэтому программа является достаточно гибкой и предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на втором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки, физического развития и при успешном выполнении контрольных нормативов.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями Сибирского региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Повышение количества двигательных единиц детей осуществляется не только за счет организации в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, но и дополнительной работы по индивидуальным планам в течении учебного года и на период отпусков у тренеров-преподавателей. Индивидуальные планы для обучающихся составляется с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными волейболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей, предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

Образовательная программа по волейболу, в рамках дополнительного образования детей, предназначена для учащихся **от 8 до 18 лет** и рассчитана на **8 летний период обучения**.

В данной программе представлено содержание работы на **трёх этапах**:

1. **спортивно-оздоровительный;**
2. **начальной подготовки;**
3. **учебно-тренировочный*. (табл.1)***

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

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

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

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

- сформированность личностных качеств, мотивация на получение новых знаний;

- достаточное физическое развитие;

- владение теоретическими знаниями;

- владение техническими и тактическими приемами игры;

- выполнение классификационных спортивных разрядов;

- высокая результативность соревновательной деятельности;

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

**Формы подведения итогов реализации программы:**

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

6

**Режим учебно-тренировочной работы.**

***Таблица 1.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **обучения** | **Год**  **обучения** | **Возраст** | **Наполняемость**  **групп** | **Объем**  **подготовки** | **Требования к обучающимся на конец учебного года** |
| **Спортивно-оздоровительный** | Весь  период | 8-18 лет | 15 | 3 занятия  312/6 | Выполнение нормативов по ОФП, экзамен по теоретической подготовке. |
| **Начальной подготовки** | 1-й год | 9-10 лет | 15 | 3 занятия  312/6 | Выполнение нормативов по ОФП, экзамен по теоретической подготовке. |
| 2-й год | 10-11 лет | 15 | 3-4 занятия  416/8  468/9 | Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке. |
| 3-й год | 11-12 лет | 12 | 4 занятия  416/8  468/9 | Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке. |
| **Учебно-тренировочный** | 1-й год | 12-13 лет | 12 | 4 занятия  512/10  624/12 | Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке. |
| 2-й год | 13-14 лет | 12 | 4-5 занятий  624/12  728/14 | Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке. |
| 3-й год | 14-15 лет | 12 | 5 занятий  728/14  832/16 | Выполнение нормативов КЗ, или 3 юн.разряд, экзамен по теоретической подготовке. |
| 4-й год | 15-16 лет | 12 | 5-6 занятий  832/16  936/18 | Выполнение нормативов КЗ, или 2 юн.разряд, экзамен по теоретической подготовке. |
| 5-й год | 17-18 лет | 12 | 6 занятий  936/18  1040/20 | Выполнение нормативов КЗ, или 1 юн. разряд, экзамен по теоретической подготовке. |

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

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

**Ожидаемые результаты.**

***Таблица 2***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **подготовки** | **Год**  **обучения** | **Обучающие должны**  **знать** | **Обучающие должны**  **уметь** | **Контроль над качеством**  **образования** |
| Этап  начальной «предварительной»  подготовки | 1-й год  2-й год  3-й год | -Правила волейбола ,мини-волейбола.  -Основные приемы техники игры и тактических действий.  -Требования безопасности на занятиях.  -Нормативные требования по физической и технической подготовке.  -Гигиенические требования к занимающимся. | -Применять элементы техники и тактики.  -Участвовать в соревновательной деятельности.  -Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).  -Проявлять стойкий интерес к занятиям  -Составлять режим дня и руководствоваться им.  -Играть в составе команды. | -В процессе учебно-тренировочных игр.  -На соревнованиях.  -На учебно-тренировочных занятиях.  -В процессе обучения.  -По окончании учебного года. |
| Учебно-тренировочный  этап  «начальной спортивной специализации» | 1-й год  2-й год | -Правила волейбола.  -Освоение основ техники и тактики без акцента на специализацию по игровым функциям.  -Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.  -Терминологию волейбола.  -Формы и способы учебно-тренировочных занятий.  -Требования безопасности на занятиях.  -Нормативные требования по физической и технической подготовке. | -Осуществлять судейство в избранном виде спорта.  -Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.  -Выполнять и совершенствовать приемы игры, близких к соревновательным.  -Развивать в себе физические качества: силу, быстроту, специальную тренировочную и соревновательную выносливость.  -Играть в составе команды, используя командные взаимодействия.  -Заниматься по индивидуальным программам и заданиям. | -В процессе учебно-тренировочных игр.  -На соревнованиях.  -на учебно-тренировочных занятиях.  -В процессе обучения.  -По окончании учебного года |
| Учебно-тренировочный  этап  «углубленной тренировки» | 3-й год  4-й год  5-й год | -Официальные правила.  -Системы проведения соревнований.  -Способы психологической и психической подготовки.  -Элементы специализации по игровым функциям(связующие, нападающие, либеро),  -Разнообразные тактические комбинации целесообразные в игре.  -Методику совершенствования выносливости  -Знать формы самоконтроля в процессе занятий. | -Готовиться и участвовать в соревнованиях(настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, проводить комплекс восстановительных мероприятий).  -Выполнять приемы игры, соревновательные упражнения и технико-тактические действия с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа.  -Составлять конспект и проводить занятие самостоятельно  -Вести протокол игры.  -Судить игры | -В процессе учебно-тренировочных игр.  -На соревнованиях.  -На учебно-тренировочных занятиях.  -В процессе обучения.  -По окончании учебного года |

8

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

1. **Соотношение средств на виды подготовки**

**по этапам и годам подготовки(%)**

***Спортивно-оздоровительный этап(8-11 лет)***

***Диаграмма 1***



***Спортивно-оздоровительный этап (12-18 лет)***

***Диаграмма 2***



9

***Этап начальной подготовки***

***Диаграмма 3***



***1-2-й годы учебно-тренировочного этапа***

***Диаграмма 4***



10

***3-5-й годы учебно-тренировочного этапа***

***Диаграмма 5***



В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели.

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.

**2.Спортивно-оздоровительный этап (СО).**Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной технике по волейболу в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача.

11

**2.1.Учебно-тематический план**

**для групп спортивно-оздоровительного этапа**

***таблица 3***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **8-11 лет** | **12-18 лет** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **10** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **172** | **99** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **10** | **18** |
| **4** | **Техническая подготовка** | **78** | **94** |
| **5** | **Тактическая подготовка** | **6** | **13** |
| **6** | **Интегральная подготовка** | **-** | **24** |
| **7** | **Инструкторская и судейская практика** | **-** | **6** |
| **8** | **Контрольные испытания** | **6** | **12** |
| **9** | **Работа по индивидуальному плану** | **36** | **36** |
| ***Общее количество часов в неделю*** | | ***6*** | ***6*** |
| ***Общее количество часов в год*** | | ***312*** | ***312*** |

12

**2.1.1. Примерный годовой план-график СОГ (8-11 лет)**

***Таблица 4***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | **я** | **ф** | **м** | **а** | **м** | **и** | **и** | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***4*** | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***172*** | **16** | **17** | **16** | **16** | **17** | **15** | **16** | **16** | **16** | **17** |  | **10** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***10*** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |
| **Техническая подготовка** | ***78*** | **6** | **7** | **8** | **8** | **8** | **7** | **8** | **7** | **7** | **7** |  | **5** |
| **Тактическая подготовка** | ***6*** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | ***6*** | **2** |  |  |  |  |  |  | **2** | **2** |  |  |  |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***36*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **26** | **10** |
| ***Общее количество часов*** | ***312*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***28*** | ***24*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** |

**2.1.2 Примерный годовой план-график СОГ (12-18лет)**

***Таблица 5***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | | **я** | **ф** | | **м** | | **а** | **м** | **и** | | **и** | | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***10*** | **1** | **1** | **2** | **2** | | **1** | **1** | | **1** | | **1** |  |  | |  | |  |
| **Общефизическая подготовка** | ***99*** | **12** | **12** | **9** | **8** | | **8** | **11** | | **6** | | **8** | **8** | **9** | |  | | **8** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***18*** | **2** | **2** | **1** | **1** | | **1** | **1** | | **2** | | **2** | **2** |  | |  | | **4** |
| **Техническая подготовка** | ***94*** | **7** | **8** | **7** | **8** | | **9** | **10** | | **11** | | **5** | **12** | **13** | |  | | **4** |
| **Тактическая подготовка** | ***13*** |  | **3** | **2** | **2** | | **2** |  | | **2** | | **2** |  |  | |  | |  |
| **Интегральная подготовка** | ***24*** |  |  | **4** | **4** | | **4** |  | | **4** | | **4** |  | **4** | |  | |  |
| **Инструкторская и судейская практика** | ***6*** |  |  | **1** | **1** | | **1** | **1** | | **2** | |  |  |  | |  | |  |
| **Контрольное испытание** | ***12*** | **4** |  |  |  | |  |  | |  | | **4** | **4** |  | |  | |  |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***36*** |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  | | **26** | | **10** |
| ***Общее количество чсов*** | ***312*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | | ***24*** | ***28*** | | ***26*** | | ***26*** | ***26*** | ***26*** | | ***26*** | |

13

**3.ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**3.1. Учебно-тематический план**

**для групп начального этапа подготовки**

***таблица 6***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **1-й год обучения** | **2-й, 3-й год обучения** | **2-й, 3-й год обучения** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 8 | 8 | 9 |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 105 | 115 | 130 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 54 | 56 | 62 |
| **4** | **Техническая подготовка** | 60 | 94 | 106 |
| **5** | **Тактическая подготовка** | 19 | 48 | 54 |
| **6** | **Интегральная подготовка** | 24 | 35 | 39 |
| **7** | **Контрольные испытания** | 6 | 12 | 14 |
| **8** | **Работа по индивидуальному плану** | 36 | 48 | 54 |
| ***Общее количество часов в неделю*** | | ***6*** | ***8*** | ***9*** |
| ***Общее количество часов в году*** | | ***312*** | ***416*** | ***468*** |

14

**3.1.1. Примерный годовой план-график**

**1-го года обучения (6ч**) **ГНП**

***Таблица 7***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | **я** | **ф** | **м** | **а** | **м** | **и** | **и** | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***8*** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  |
| **Общефизическая подготовка** | ***105*** | **12** | **11** | **10** | **9** | **8** | **6** | **9** | **8** | **10** | **12** |  | **10** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***54*** | **8** | **7** | **6** | **5** | **5** | **3** | **4** | **5** | **4** | **4** |  | **3** |
| **Техническая подготовка** | ***60*** | **3** | **5** | **6** | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **3** |
| **Тактическая подготовка** | ***19*** |  |  | **1** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** |  |  |
| **Интегральная подготовка** | ***24*** |  | **2** | **2** | **3** | **5** | **4** | **3** | **2** | **2** | **1** |  |  |
| **Контрольные испытания** | ***6*** | **2** |  |  |  |  |  |  | **2** | **2** |  |  |  |
| **Подготовка по индивидуальному плану** | ***36*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **26** | **10** |
| ***Общее количество часов*** | ***312*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***28*** | ***24*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** |

Отличительной особенностью группы НП первого года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолет­ней подготовки волейболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Про­исходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

В связи с тем, что в группы НП-1 входят, чаще всего, дети младшего школьного возрас­та, занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гим­настических и акробатических упражнений и устных бесед.

15

**3.1.2. Примерный годовой план-график**

**2-го, 3-го года обучения (8ч**) **ГНП**

***Таблица 8***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | **я** | **ф** | **м** | **а** | **м** | **и** | **и** | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***8*** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  |
| **Общефизическая подготовка** | ***115*** | **13** | **13** | **10** | **11** | **9** | **8** | **10** | **9** | **10** | **10** |  | **12** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***56*** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **4** | **5** | **4** | **5** | **5** |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | ***94*** | **8** | **9** | **9** | **9** | **8** | **9** | **10** | **8** | **8** | **9** |  | **7** |
| **Тактическая подготовка** | ***48*** | **2** | **4** | **5** | **6** | **6** | **7** | **6** | **5** | **3** | **4** |  |  |
| **Интегральная подготовка** | ***35*** | **2** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **4** | **6** |  |  |
| **Контрольные испытания** | ***12*** | **2** |  |  |  | **2** |  |  | **4** | **4** |  |  |  |
| **Подготовка по индивидуальному плану** | ***48*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **36** | **12** |
| ***Общее количество часов*** | ***416*** | ***34*** | ***36*** | ***34*** | ***36*** | ***34*** | ***32*** | ***36*** | ***34*** | ***34*** | ***34*** | ***36*** | ***36*** |

Работа с группой НП второго года обучения является следующим этапом в подготовке юных волейболистов. Основное внимание уделяется развитию быстроты, силы, ловкости и гибкости занимающихся, а также дальнейшему обучению технике перемещений и стоек, передач и подач.

Обучение в группе НП третьего года обучения является заключительным этапом начальной подготовки. Работа ведётся в условиях закрепления полученных двигательных навыков, приучения к игровой обстановке и подготовке к выполнению приёмных нормативов в группу учебно-тренировочной подготовки.

16

* + 1. **Примерный годовой план-график**

**2-го, 3-го года обучения (9ч) ГНП**

***Таблица 9***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | **я** | **ф** | **м** | **а** | **м** | **и** | **и** | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***9*** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***130*** | **14** | **12** | **10** | **12** | **12** | **10** | **12** | **12** | **12** | **14** |  | **10** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***62*** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | ***106*** | **9** | **10** | **12** | **12** | **10** | **11** | **11** | **9** | **7** | **9** |  | **6** |
| **Тактическая подготовка** | ***54*** | **1** | **5** | **7** | **6** | **6** | **6** | **7** | **5** | **5** | **5** |  | **1** |
| **Интегральная подготовка** | ***39*** | **2** | **4** | **3** | **3** | **4** | **3** | **6** | **3** | **5** | **5** |  | **1** |
| **Контрольные**  **испытания** | ***14*** | **4** |  |  |  | **2** |  |  | **4** | **4** |  |  |  |
| **Подготовка по индивидуальному плану** | ***54*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **39** | **15** |
| ***Общее количество часов*** | ***468*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** | ***36*** | ***42*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** | ***39*** |

Поурочное распределение программного материала

Для программного материала, прежде всего технико - тактического содержания подготов­ки, определена последовательность изучения на весь учебный год. С учётом этой последова­тельности, сложности материала и положения методики обучения весь программный мате­риал распределён по занятиям (для групп НП на 156 занятий, для УТГ на 234 и 312 заня­тий соответственно). При этом выделены занятия, на которых материал изучается впервые, и те занятия, на которых материал повторяется и происходит совершенствование навыков.

Ниже приводится поурочное распределение программного материала. В графах «№ заня­тий, на которых начинается обучение» и «№ занятий, на которых начинается повторение» указаны номера занятий, на которых должно проводиться обучение (начало обучения, по­вторение и совершенствование).

17

1-й год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание поурочного материала | № занятий, на которых начи­нается обуче­ние | № занятий, на которых начинается повторение |
| ***Теоретическая подготовка:*** | | |
| 1. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания | 16,19,134 | |
| 2. Гигиена закаливания и режим питания спортсме­на | 1,3,5,7 | |
| 3. Строение и функции организма человека, влия­ние физических упражнений на организм. | 35,37,38 | |
| 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | 74,78,86,136,137 | |
| ***Физическая подготовка*** | 1-2,4-10, 13-25,29-34,36-53,56-73,75-76,78-107, 111-133, 135, 138-156 | |
| ***Техническая подготовка:*** | | |
| Действия без мяча: | | |
| 1. Стойки волейболиста. | 3,4 | 8, 15,18,21,24,55,67,79,85 |
| 2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. | 5,6 | 9,13, 24,36 |
| 3. Перемещения приставными шагами: лицом, пра­вым, левым боком вперёд. | 9 | 10,13,14, 36,68,96 |
| 4. Остановка шагом. | 9 | 10,13,36 |
| 5. Сочетание способов перемещений. | 27 | 73 |
| 6. Сочетание способов перемещений и стоек. | 37 | 73 |
| Действия с мячом: | | |
| 1. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и оста­новки. | 10,21,22 | 13,17,20,25,28,36,39,57,60,63,95,98,115 |
| 2. Передача мяча сверху в пределах линии нападе­ния, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и оста­новки. | 20,34,35 | 21,  27,36,37,38,48,49,67,68,91,92,111,112 |
| 3. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. | 11,14 | 12,15,16,19,20,24,28,42,52,64,76,81,97 |
| 4. Передача мяча с наброса партнёра. | 15 | 16,18,20,23,25,42,52,64,76,81,97 |
| 5. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. | 16, 24 | 17, 18, 25,26, 35,38,40,56,65, 77, 78, 82,98,102 |
| 6. Передача мяча сверху в стену. | 7 | 10,13,16,19,31,43,56, 59,62,94,97,114,116 |
| 7. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. | 18 | 19, 22,24,28 |
| 8. Подбивание мяча снизу над собой. | 21 | 22,35,44,54,68,94,101 |
| 9. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища | 18 | 19,20,21,23,25 |
| 10. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) | 20 | 21,22,23,25,35,36,56,57 |
| 11. Подача через сетку с близкого расстояния. | 21 | 22-25,78-107, 111-117 |
| 12. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | 27,41,55,57, 68,74,84,98,103,114, 118, 132,145,154 | 33,45,59,71,78,86,100,116,125,140,150 |
| ***Тактическая подготовка*** | | |
| 1. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 5,9 | 13,15,18,21,33,45,58, 79,112 | |
| 2. Выбор способа отбивания мяча через сетку (свер­ху, снизу) | 26 | 27,30,32,59 | |
| 5. Выбор места при приёме подачи. | 25 | 27,29,34,44,59,79,86 | |
| 7. Выбор места при страховке партнёра, принима­ющего мяч. | 40 | 42,86,106,109,110 | |
| *Контрольные испытания* | 2,6,118 | | |

18

Поурочное распределение программного материала

2-й год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | Содержание поурочного материала | № занятий, на которых начи­нается обуче­ние | № занятий, на которых начинается повторение |
| Теоретическая подготовка: | | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания | 1,3,5,7 | |
| 2 | Гигиена закаливания и режим питания спортс­мена | 16,19,134 | |
| 3 | Строение и функции организма человека, влия­ние физических упражнений на организм. | 35,37,38 | |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | 74,78,86,136,137 | |
| 5 | Основы техники и тактики игры волейбол | 2,4, 6, 17,28, 35,57, 86, 112 | |
|  | Физическая подготовка | 1-2,4-10,13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111-133, 135, 138-156 | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Техническая подготовка:*** | | |
|  | Действия без мяча: | | |
| 1 | Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Останов­ка шагом. | 1,3,9,40 | 15,24,36,44,65, 85,96,135,145,154 |
| 2 | Сочетание способов перемещений и стоек. | 2,4,10,41,130,142 | 2,4,10,16,37,45,66,86,96,136,146,155 |
|  | Действия с мячом: | | |
| 1 | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи | 5,8,10,21,37,46 | 6,9,17,22,39,55,74,82, 100-106,134 |
| 2 | Передача мяча сверху в пределах линии напа­дения, вдоль сетки и под углом к сетке (рассто­яние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки. | 22,24,50,78 | 23,25,54,82,112 |
| 3 | Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность. | 14,16 | 15,17, 31-34,42,50,67,74,120-123 |
| 4 | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. | 20,21,23,49,51,76 | 22,24,25,52,53,78,79, 88,99,111 |
| 5 | Передача мяча сверху в стену. То же с измене­нием высоты передачи | 30,50,74,120 | 31,51,75,77,121,127, 137, 148,155 |
| 6 | Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и оста­новки. | 15,18,25 | 16,19,27-29,46,48,88,93 |
| 7 | Подбивание мяча снизу над собой. | 8,13 | 9,14,33,56,87,103,126 |
| 8 | Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 3-2-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м) | 35,38 | 37,40,44,48,66,85 |
| 9 | Приём подачи двумя руками сверху и снизу. | 27,28,47,88,92 | 28,29,48,89,93,95,152 |
| 10 | Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища | 1,5 | 2,6,13,16,17 |
| 11 | Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м). | 9 | 10,14,20,54 |
| 12 | Подача через сетку с близкого расстояния. | 16,21 | 17,22,25,37,42-47,55,61,78,83,93,101, 114,129,138,147,150 |
| 13 | Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра | 64,67,69,75 | 65,68,76,84,92,100,118,122,13 3,152 |
| 14 | Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | 10,20,35,40,55,65,80,90,100,105,115,125,135, 140,150 | |
| ***Тактическая подготовка*** | | | |
| 1 | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 7,20,25,41 | 8,9,21,22,27,42,43 |
| 2 | Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) | 10,15,27 | 11,13,16,28,30,49,132 |
| 3 | Приём мяча к сетке в зону 3. | 17,21,29 | 18,22,31,46,67,81,112,113, 144 |
| 4 | Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неуспевшего возвратиться в свою зону. | 70 | 72,87,96 |
| 5 | Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в напа­дении и защите | 18,34,35 | 19,40,42,44,134,135,138 |
| 6 | Взаимодействие игроков передней и задней ли­ний при нападении и защите. | 24,34,35,60,61,86,87 | 25,35,37,65,92,93,141 |
| 7 | Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. | 25,39,40 | 27,29,46,55,119,149 |
| *Контрольные испытания* | | 2, 6,118 | |

*Поурочное распределение программного материала*

3-й год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | **Содержание поурочного материала** | | **№ занятий, на которых начинается обучение** | **№ занятий, на кото­рых начинается по­вторение** | |
| ***Теоретическая подготовка:*** | | | | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания | | 1,3,5,7 | | |
| 2 | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | | 16,19,134 | | |
| 3 | Строение и функции организма человека, влияние физиче­ских упражнений на организм. | | 35,37,38 | | |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой ме­дицинской помощи. Спортивный массаж. | | 74,78,86,136,137 | | |
| 5 | Основы техники и тактики игры волейбол | | 2,4,6, 17,28,35, 57, 86, 112 | | |
| 6. | Физиологические основы спортивной тренировки | | 9, 12, 70, 88, 96, 105, 122, 146 | | |
| 7. | Моральный и волевой облик спортсмена | | 33, 115, 156 | | |
|  | ***Физическая подготовка*** | | 1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-109,111-121, 123-156 | | |
|  | ***Техническая подготовка:*** | | | | |
|  | Действия без мяча: | | | | |
| 1 | Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, пра­вым, левым боком вперёд. Остановка шагом. | | 1,4,7 | 3,5,8,24,35,52,70,97, 103,119,134,140 | |
| 2 | Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиноч­ного блокирования. Выбор места и времени прыжка | | 76,81,98,99 | 77-80,82-88,100-105,126,139,145,154 | |
| 3 | Сочетание способов перемещений и стоек. | | 4,7,10 | 5,8,11,35,52,70,97,119 | |
| 4 | Падения и перекаты после падений | | 52,53 | 53,54-57,122,123 | |
|  | Действия с мячом: | | | | |
| 1 | Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями ли­цом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии  нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4,1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м) | | 7,9,10,12 | 8,11,13-16,26,37,49,62,77,93, 101,120 | |
| 2 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние  4 м. | | 30-34,48 | 35-  38,49,66,84,99,102,125,137,151 | |
| 3 | Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания по­сле перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной). | | 67-70 | 71-79,103,126,138,152 | |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх-вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасы­вания, в стену, с наброса партнёра. | | 90-93 | 94-96,104,027,139,153 | |
| 5 | Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра. | | 24 | 25,50,86,109 | |
| 6 | Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов пло­щадки. Подача в левую и правую стороны площадки. | | 8,12 | 9-11,13-16,20-28,35-55,60-80, 100-112 | |
| 7 | Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешен­ному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку.  Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. | | 15,77,79,105,133 | 16,78,80-83,106-110,134-136 | |
| 8 | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбива­ние снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точ­ность в зоны 2 и 3 из разных зон. | | 3,6-8,73,94-96 | 4,9-11,74-76,97-105 | |
| 9 | Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину. | | 53-55 | 56-58,120,154 | |
| 10 | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке. | | 81,82 | 83-86,107-111,117,137 | |
| 11 | Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | | 9-22,25-36,51-59,72-76,99-108 | | | |
| *Тактическая подготовка* | | | | | | |
| 1 | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | | 10 | 11-14,35,57,89,132 | | |
| 2 | Выбор места для выполнения подачи. | | 12 | 13,89,141 | | |
| 3 | Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). | | 76,78 | 77-81,92,98,146-148 | | |
| 4 | Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, ниж­ней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке. | | 24,8 | 25,44,81 | | |
| 5 | Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. | | 69 | 70-73 | | |
| 6 | Взаимодействие игроков передней линии при первой пере­даче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игро­ком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. | | 11,33,49 | 12,34,50-53 | | |
| 7 | Взаимодействие игроков передней линии при второй пере­даче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с иг­роком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче. | | 70-72 | 73-79 | | |
| 8 | Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2). | | 16,36 | 17,37 | | |
| 9 | Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2. | | 20 | 21-27 | | |
| 10 | Приём подачи и первая передача в зону 2.Вторая передача в зоны 4 и 3. | | 41 | 42-48 | | |
| 11 | Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара). | | 82-84 | 85-89 | | |
| 12 | Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи. | | 97 | 98 | | |
| 13 | Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу) | | 49 | 50-52 | | |
| 14 | Взаимодействие игроков зоны 1 с игроками зон 6 и 2; 5 с 6 и 4; 6 с 1,5 и 3; 2 и 4 с 3(при выходе для блокирования). | | 123-125 | 126-130 | | |
| 15 | Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | | 22 | 23,32-36 | | |
| 16 | Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. | | 42 | 43-46,51-58 | | |
| 17 | Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на пе­редачу из других зон передней линии. | | 52-55 | 56-59,82-83 | | |
| *Контрольные испытания* | | 2, 6,118 | | |

**4. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.**

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

**Задачи учебно-тренировочного этапа:**

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

2.Совершенствование специальной физической подготовленности.

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

4.Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6.Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7.Овладение основами тактики командных действий.

8.Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

22

**4.1. Учебно-тематический план**

**для групп учебно-тренировочного этапа**

***таблица 10***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **1-й год обучения** | | **2-й год обучения** | | **3-й год обучения** | | **4-й год** | **5-й год** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 16 | 18 | 18 | 20 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| **2** | Общая физическая подготовка | 90 | 108 | 106 | 126 | 106 | 122 | 138 | 153 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 82 | 98 | 97 | 112 | 118 | 135 | 154 | 170 |
| **4** | Техническая  Подготовка | 120 | 143 | 142 | 167 | 148 | 169 | 190 | 212 |
| **5** | Тактическая подготовка | 68 | 82 | 82 | 96 | 106 | 122 | 138 | 153 |
| **6** | Интегральная подготовка | 64 | 77 | 77 | 89 | 112 | 128 | 144 | 162 |
| **7** | Инструкторская  и судейская практика | 6 | 10 | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **8** | Контрольное испытание | 14 | 16 | 18 | 20 | 20 | 22 | 22 | 24 |
| **9** | Работа по индивидуальному плану | 60 | 72 | 72 | 84 | 84 | 96 | 108 | 120 |
| ***Общее количество часов в неделю*** | | ***10*** | ***12*** | ***12*** | ***14*** | ***14*** | ***16*** | ***18*** | ***20*** |
| ***Общее количество часов в год*** | | ***520*** | ***624*** | ***624*** | ***728*** | ***728*** | ***832*** | ***936*** | ***1040*** |

23

**4.1.1. Примерный годовой план-график**

**1-го года обучения (10ч) УТГ**

***Таблица 11***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | | **я** | **ф** | | **м** | | **а** | **м** | **и** | | **и** | | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***16*** | **2** | **1** | **2** | **2** | | **1** | **1** | | **2** | | **1** | **1** | **2** | |  | | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***90*** | **12** | **10** | **7** | **8** | | **7** | **7** | | **7** | | **8** | **10** | **6** | |  | | **8** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***82*** | **10** | **9** | **6** | **9** | | **8** | **8** | | **6** | | **8** | **6** | **7** | |  | | **5** |
| **Техническая подготовка** | ***120*** | **10** | **12** | **11** | **12** | | **11** | **12** | | **12** | | **10** | **10** | **12** | |  | | **8** |
| **Тактическая**  **Подготовка** | ***68*** | **3** | **6** | **9** | **9** | | **9** | **6** | | **7** | | **5** | **4** | **6** | |  | | **4** |
| **Интегральная подготовка** | ***64*** | **4** | **5** | **5** | **4** | | **4** | **6** | | **6** | | **8** | **9** | **11** | |  | | **2** |
| **Инструкторская и судейская практика** | ***6*** |  |  | **2** |  | | **2** |  | | **2** | |  |  |  | |  | |  |
| **Контрольное испытание** | ***14*** | **3** | **1** |  | **2** | |  |  | | **2** | | **4** | **2** |  | |  | |  |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***60*** |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  | | **44** | | **16** |
| ***Общее количество часов*** | ***520*** | ***44*** | ***44*** | ***42*** | ***46*** | ***42*** | | ***40*** | ***44*** | | ***44*** | | ***42*** | ***44*** | ***44*** | | ***44*** | |

24

**4.1.2. Примерный годовой план-график**

**1-го обучения (12ч) УТГ**

***Таблица 12***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | **я** | **ф** | **м** | **а** | **м** | **и** | **и** | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***18*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***108*** | **14** | **13** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** | **9** | **12** |  | **9** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***98*** | **11** | **9** | **7** | **10** | **7** | **11** | **7** | **8** | **9** | **9** |  | **10** |
| **Техническая подготовка** | ***143*** | **12** | **13** | **14** | **13** | **14** | **13** | **13** | **13** | **13** | **15** |  | **10** |
| **Тактическая подготовка** | ***82*** | **5** | **10** | **8** | **10** | **9** | **8** | **11** | **8** | **7** | **6** |  |  |
| **Интегральная подготовка** | ***77*** | **3** | **8** | **7** | **9** | **11** | **6** | **11** | **8** | **6** | **5** |  | **3** |
| **Инструкторская и судейская практика** | ***10*** |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **4** | **2** |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | ***16*** | **4** | **2** |  |  | **1** |  |  | **3** | **4** | **2** |  |  |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***72*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **57** | **15** |
| ***Общее количество часов*** | ***624*** | ***51*** | ***57*** | ***48*** | ***54*** | ***54*** | ***48*** | ***51*** | ***54*** | ***51*** | ***51*** | ***57*** | ***48*** |

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

25

***Поурочное распределение программного материала***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Содержание поурочного материала | № занятий, на которых начи­нается обуче­ние | № занятий, на которых начи­нается повторе­ние |
| ***Теоретическая подготовка:*** | | | |
| 1 | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | 16,19,134 | |
| 2 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. | 35,37,38 | |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой меди­цинской помощи. Спортивный массаж. | 74,78,86,136,137 | |
| 4 | Основы техники и тактики игры волейбол | 4, 17,28,35,57,86, 112 | |
| 5 | Физиологические основы спортивной тренировки | 9, 12, 122, 146 | |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 1,5,70,88,96 | |
| 7 | Моральный и волевой облик спортсмена | 33,56,78,115, 156 | |
|  | ***Физическая подготовка*** | 1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121, 123-156 | |
|  | ***Техническая подготовка:*** | | |
|  | Действия без мяча: | | |
| 1 | Прыжки на месте, у сетки и после перемещений | 3,4 | 8,20,21,22 |
| 2 | Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков | 33,34 | 37,42,49,51 |
|  | Действия с мячом: | | |
| 1 | Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во вре­мя перемещений. | 26,41,49,51 | 63,65,67,85,115,121,12 2,142 |
| 2 | Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки | 8,14,29,43,45 | 16,20,68,95,106,116, 123 |
| 3 | Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких пере­дач | 37,42,43,48,59,60 | 64,74,89,91,93,101,107 ,111,115,117,121,124, 126,144,154 |
| 4 | Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки | 38,41,43,58,72 | 74,91,97,99,103,107,11 ,115,122,128,130,132, 134,150 |
| 5 | Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку | 3,4,33 | 36,46,52,103,106,109 |
| 6 | Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи | 11,12,17,22,27,143, 146 | 31,39,41,47,52,53,62,6 8,78,94,99,107,113,122 , 177 |
| 7 | Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке | 17,21,27,142 | 31,39,48,53,59,60,64,6 7,70,78,94,99,111,116, 124,126,130,139,143, 145,151 |
| 8 | Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с вы­соких передач | 83,86,87,90 | 94,102,110,122,128,13 5,148,150,156 |
| *Тактическая подготовка* | | | |
| 1 | Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глу­бины площадки) | 7 | 14,15 |
| 2 | Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по  ходу | 40,47 | 54 |
| 3 | Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом | 116 | 129,131 |
| 4 | Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование) | 61 | 89,103,129,131 |
| 5 | Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке) | 104 | 150 |
| 6 | Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя рука­ми через сетку | 107,116 | 142 |
| 7 | Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками  зон 3 и 4. | 18 | 78,80,104,149 |
| 8 | Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара) | 26,34 | 74,76,93,109 |
| 9 | Система игры со второй передачи через игрока передней линии  (2,3 зоны) | 71,81 | 97,101,122,125,127 |
| 10 | Выбор места при приёме верхней прямой подачи | 23 | 95 |
| 11 | Выбор места при блокировании | 86,87 | 90,98,106 |
| 12 | Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке | 101 | 146 |
| 13 | Зонное блокирование основного направления | 102 | ПО |
| 14 | Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от по­дач | 30,42 | 81,83 |
| 15 | Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3 | 125 | 117,134,142 |
| 16 | Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов) | 135 | 150 |
| 17 | Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2 | 50,57 | 77,79,80,113,117,121,1 26 |
| 18 | Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игро­вых упражнениях | 11,12,15,18,19,22,24,26,28,30,32,35,36,38,40, 41,43,47-51,54,56,58,60,62,64,66,68,72,73,75-80,84,88,92,96,100,104,108,112,117,121,123-127,132,136,138,142,144,146,148,152,156 | |
| *Инструкторская и судейская практика* | | 44-46,105 | |
| *Контрольные испытания* | | 2, 6,118-120 | |

27

**4.1.3. Примерный годовой план-график**

**2-го года обучения (12ч) УТГ**

***Таблица 13***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | | **я** | **ф** | | **м** | | **а** | **м** | **и** | | **и** | | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***18*** | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **1** | | **1** | | **2** | **1** | **2** | |  | | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***106*** | **14** | **13** | **9** | **9** | | **9** | **8** | | **8** | | **8** | **9** | **10** | |  | | **9** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***97*** | **11** | **9** | **7** | **9** | | **7** | **11** | | **7** | | **8** | **9** | **9** | |  | | **10** |
| **Техническая подготовка** | ***142*** | **12** | **13** | **14** | **13** | | **14** | **12** | | **13** | | **13** | **13** | **15** | |  | | **10** |
| **Тактическая**  **Подготовка** | ***82*** | **5** | **10** | **8** | **10** | | **9** | **8** | | **11** | | **8** | **7** | **6** | |  | |  |
| **Интегральная подготовка** | ***77*** | **3** | **8** | **7** | **10** | | **10** | **7** | | **9** | | **8** | **6** | **6** | |  | | **3** |
| **Инструкторская и судейская практика** | ***12*** |  |  | **1** | **1** | | **1** | **1** | | **2** | | **4** | **2** |  | |  | |  |
| **Контрольное испытание** | ***18*** | **4** | **2** |  |  | | **2** |  | |  | | **3** | **4** | **3** | |  | |  |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***72*** |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  | | **57** | | **15** |
| ***Общее количество часов*** | ***624*** | ***51*** | ***57*** | ***48*** | ***54*** | ***54*** | | ***48*** | ***51*** | | ***54*** | | ***51*** | ***51*** | ***57*** | | ***48*** | |

28

**4.1.4. Примерный годовой план-график**

**2-го года обучения (14ч) УТГ**

***Таблица 14***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | **я** | **ф** | **м** | **а** | **м** | **и** | **и** | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***20*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***126*** | **14** | **13** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **13** | **12** |  | **8** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***112*** | **14** | **12** | **10** | **11** | **10** | **9** | **8** | **10** | **9** | **10** |  | **9** |
| **Техническая подготовка** | ***167*** | **13** | **14** | **15** | **16** | **15** | **15** | **17** | **17** | **16** | **17** |  | **12** |
| **Тактическая подготовка** | ***96*** | **7** | **9** | **10** | **11** | **10** | **10** | **9** | **9** | **8** | **8** |  | **5** |
| **Интегральная подготовка** | ***89*** | **8** | **7** | **9** | **9** | **8** | **10** | **12** | **8** | **7** | **7** |  | **4** |
| **Инструкторская и судейская практика** | ***14*** |  |  | **2** | **2** | **2** |  | **4** |  |  | **4** |  |  |
| **Контрольное испытание** | ***20*** | **4** | **4** |  |  |  |  | **2** | **4** | **4** | **2** |  |  |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***84*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **61** | **23** |
| ***Общее количество часов*** | ***728*** | ***62*** | ***61*** | ***59*** | ***62*** | ***58*** | ***56*** | ***65*** | ***61*** | ***59*** | ***62*** | ***61*** | ***62*** |

29

***Поурочное распределение программного материала***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Содержание поурочного материала | № занятий, на которых начи­нается обуче­ние | № занятий, на которых начи­нается повторе­ние |
| ***Теоретическая подготовка:*** | | | |
| 1 | Физ.культура и спорт в России в системе физвоспитания | 1,56 | |
| 2 | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | 16,134 | |
| 3 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. | 35,37,38 | |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой меди­цинской помощи. Спортивный массаж. | 74,78,86,136,137 | |
| 5 | Основы техники и тактики игры волейбол | 4, 17,28, 35, 57, 86, 112 | |
| 6 | Физиологические основы спортивной тренировки | 9, 12,122, 146 | |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 5,70,88, | |
| 8 | Моральный и волевой облик спортсмена | 33,78, 156 | |
| 9 | Планирование спортивной тренировки | 56,57,58,112,113 | |
| 10 | Правила и организация проведения соревнований | 22,48,49 | |
|  | ***Физическая подготовка*** | 1,3-5,7-32,34-55,57-73, 75-80,82-104, 106-109,111-117, 121,123-156 | |
|  | ***Техническая подготовка:*** | | |
|  | Действия без мяча: | | |
| 1 | Прыжки, падения на месте и после перемещений | 3,4 | 8,20,21,22 |
| 2 | Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков | 33,34 | 37,42,49,51 |
|  | Действия с мячом: | | |
| 1 | Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во вре­мя перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач | 26,41,49,51 | 115,121,122,142 |
| 2 | В прыжке через сетку с последующим падением назад и перека­том на спину (вторая передача) из зоны нападения через сетку на заднюю линию | 63,65 | 67,85 |
| 3 | Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки | 8,14,29,43,45 | 16,20,68,95,106,116, 123 |
| 4 | Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких пере­дач | 37,42,43,48,59,60 | 64,74,89,91,93,101,107 ,111,115,117,121,124, 126,144,154 |
| 5 | Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки | 38,41,43,58,72 | 74,91,97,99,103,107,11 ,115,122,128,130,132, 134,150 |
| 6 | Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку | 3,4,33 | 36,46,52,103,106,109 |
| *7* | Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи | 11,12,17,22,27,143, 146 | 31,39,41,47,52,53,62,6 8,78,94,99,107,113,122 , 177 |
| *8* | Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке | 17,21,27,142 | 31,39,48,53,59,60,64,6 7,70,78,94,99,111,116, 124,126,130,139,143 |
| *9* | Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением и пе­рекатом в сторону на бедро и спину (мяч набрасывает партнёр) | 145,151 | 156 |
| *10* | Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с вы­соких передач | 83,86,87,90 | 94,102,110,122,128,13 5,148,150 |
| ***Тактическая подготовка*** | | | | |
| 1 | Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глу­бины площадки) | 7 | 14,15 | |
| 2 | Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по  ходу | 40,47 | 54 | |
| 3 | Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом и вышедшего с  замены | 116 | 129,131 | |
| 4 | Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование) | 61 | 89 | |
| 5 | Вторая передача сильнейшему нападающему на линии | 103 | 129,131 | |
| 6 | Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке) | 104 | 150 | |
| 7 | Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя рука­ми через сетку | 107,116 | 142 | |
| 8 | Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками  зон 3 и 4. | 18 | 78,80,104,149 | |
| 9 | Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара) | 26,34 | 74,76,93,109 | |
| 10 | Система игры со второй передачи через игрока передней линии  (2,3 зоны) | 71,81 | 97,101,122,125,127 | |
| 11 | Выбор места при приёме верхней прямой подачи | 23 | 95 | |
| 12 | Выбор места при блокировании | 86,87 | 90 | |
| 13 | Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих | 98 | 106 | |
| 14 | Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке | 101 | 146 | |
| 15 | Зонное блокирование основного направления | 102 | ПО | |
| 16 | Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от по­дач, нападающих ударов, обманных действий | 30,42 | 81,83 | |
| 17 | Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3 | 125 | 142 | |
| 18 | Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоныЗ и страхующими игроками зон 4 и 2 | 117 | 134 | |
| 19 | Игроков зон 65 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих и обманных ударов) | 135 | 150 | |
| 20 | Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2 | 50,57 | 77,79,80 |
| 21 | Система игры "углом вперёд" | 113 | 117,121,126 |
| 22 | Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игро­вых упражнениях | 11,12,15,18,19,22,24,26,28,30,32,35,36,38,40, 41,43,47-51,54,56,58,60,62,64,66,68,72,73,75-80,84,88,92,96,100,104,108,112,117,121,123-127,132,136,138,142,144,146,148,152,156 | |
| ***Инструкторская и судейская практика*** | | 44-46,105 | |
| ***Контрольные испытания*** | | 2, 6,118-120 | |

31

**4.1.5. Примерный годовой план-график**

**3-го года обучения (14ч) УТГ**

***Таблица 15***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | | **я** | **ф** | **м** | **а** | **м** | **и** | **и** | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***20*** | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***106*** | **12** | **11** | **10** | **10** | | **10** | **8** | **8** | **10** | **11** | **10** |  | **6** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***118*** | **15** | **13** | **10** | **11** | | **10** | **10** | **9** | **10** | **10** | **11** |  | **9** |
| **Техническая подготовка** | ***148*** | **12** | **12** | **13** | **14** | | **12** | **14** | **15** | **15** | **15** | **15** |  | **11** |
| **Тактическая подготовка** | ***106*** | **7** | **10** | **11** | **12** | | **11** | **11** | **11** | **10** | **8** | **9** |  | **6** |
| **Интегральная подготовка** | ***112*** | **10** | **9** | **11** | **11** | | **11** | **12** | **14** | **10** | **9** | **9** |  | **6** |
| **Инструкторская и судейская практика** | ***14*** |  |  | **2** | **2** | | **2** |  | **4** |  |  | **4** |  |  |
| **Контрольное испытание** | ***20*** | **4** | **4** |  |  | |  |  | **2** | **4** | **4** | **2** |  |  |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***84*** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | **61** | **23** |
| ***Общее количество часов*** | ***728*** | ***62*** | ***61*** | ***59*** | ***62*** | ***58*** | | ***56*** | ***65*** | ***61*** | ***59*** | ***62*** | ***61*** | ***62*** |

32

**4.1.6. Примерный годовой план-график**

**3-го года обучения (16ч) УТГ**

***Таблица 16***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | **я** | **ф** | **м** | **а** | **м** | **и** | **и** | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***22*** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **2** |
| **Общефизическая подготовка** | ***122*** | **15** | **13** | **10** | **11** | **10** | **10** | **11** | **11** | **11** | **11** |  | **9** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***135*** | **15** | **13** | **12** | **12** | **12** | **13** | **12** | **13** | **13** | **14** |  | **6** |
| **Техническая подготовка** | ***169*** | **14** | **16** | **15** | **17** | **16** | **15** | **16** | **15** | **15** | **15** |  | **15** |
| **Тактическая подготовка** | ***122*** | **10** | **11** | **11** | **12** | **12** | **12** | **13** | **12** | **12** | **12** |  | **5** |
| **Интегральная подготовка** | ***128*** | **10** | **12** | **13** | **12** | **12** | **12** | **13** | **12** | **12** | **12** |  | **8** |
| **Инструкторская и судейская практика** | ***16*** |  |  | **4** | **2** | **2** |  | **4** |  |  | **4** |  |  |
| **Контрольное испытание** | ***22*** | **4** | **4** |  | **2** | **2** |  | **2** | **4** | **4** |  |  |  |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***96*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **71** | **25** |
| ***Общее количество часов*** | ***832*** | ***70*** | ***71*** | ***67*** | ***71*** | ***68*** | ***64*** | ***73*** | ***69*** | ***69*** | ***70*** | ***71*** | ***70*** |

33

**Поурочное распределение программного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Содержание поурочного материала | № занятий, на которых начинается обучение | № занятий, на которых начи­нается повторе­ние |
| ***Теоретическая подготовка:*** | | | |
| 1 | Физ.культура и спорт в России в системе физвоспитания | 1,56 | |
| 2 | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | 16,134 | |
| 3 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. | 35,37,38 | |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой меди­цинской помощи. Спортивный массаж. | 74,78,86,136,137 | |
| 5 | Основы техники и тактики игры волейбол | 4, 17,28,35,57,86, 112 | |
| 6 | Физиологические основы спортивной тренировки | 9, 12,122, 146 | |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 5,70,88, | |
| 8 | Моральный и волевой облик спортсмена | 33,78, 156 | |
| 9 | Планирование спортивной тренировки | 56,57,58,112,113 | |
| 10 | Правила и организация проведения соревнований | 22,48,49 | |
|  | ***Физическая подготовка*** | 2-5,7-19,21 -24,26-29,31 -41,47-49,51 -101,104,108-132,134-136,139-141,144-147,149,150,152,154,156 | |
|  | ***Техническая подготовка:*** | | |
|  | Действия без мяча: | | |
| 1 | Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падения­ми, имитацией приёмов игры в нападении и защите | 3,5 | 9,14,15,29,31,111 |
|  | Действия с мячом: | | |
| 1 | Техника нападения. Сверху двумя руками из глубины пло­щадки, у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара | 141,151 | 156 |
| 2 | Сверху двумя руками в прыжке: вперёд-вверх параллельно к сетке и через сетку на точность | 86 | 92,99,111 |
| 3 | Чередование способов передач мяча: сверху, сверху с падени­ем, в прыжке, различные по высоте и расстоянию | 140,146 | 152 |
| 4 | Подачи мяча. Верхняя прямая на точность | 12,18,19 | 23,29,31,52,57,61,64,6 6,76,93,110,116,121,15 1 |
| 5 | Нападающие удары. Прямой по ходу из зон 4 и 2 с высоких и средних по высоте и длинных по расстоянию передач | 41,43,47 | 53,58,71,81,94,103,149 |
| 6 | С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 и с передачами за голову | 126,131 | 124,129,134,139,143, 149,154 |
| 7 | При противодействии блокирующих блокирование стоя на подставке(пассивное) | 37,38,43,49 | 54,55,59,60,71,81,91,1 04,140 |
| 8 | С переводом влево, с поворотом туловища влево из зоны 3 с передачи из зоны 2 | 126,136 | 149,156 |
| 9 | Имитация нападающего удара в разбеге и передача через сет­ку в прыжке | 14 | 141,146,151 |
| 10 | Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 | 117,119,121 | 123,139 |
| 11 | Техника защиты. Приём мяча сверху двумя руками в опорном положении с последующим падением: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара с подставки, мяча, отскочившего  от сетки | 2,7 | 18,19,21,33,39,54,59,6 1,69,73,78,83,125,140, 150 |
| 12 | Приём мяча снизу двумя руками в опорном положении от по­дачи, нападающего удара, передачи в прыжке, от сетки | 4,14,15,17 | 22,26,28,32,39,50,54,5 9,61,69,73,78,83,116, 126,143,145,147,150, 151 |
| 13 | Чередование способов в приёме мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча | 102,104 | 103,116,126,136 |
| 14 | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающе­го удара по ходу в зонах 4,3,2 | 88,91 | 96,104,115,125,131,13 9,146,154 |
| 15 | Групповое блокирование нападающего удара (вдвоём) по диа­гонали с высоких и средних передач из зон 4 и 2 | 114,117 | 125,138,149,153 |
| 16 | Блокирование ударов с переводом вправо в зоны 4,3,2 | 112 | 125,138,150,154 |
| ***Тактическая подготовка*** | | | |
| 1 | Тактика нападения Подача между игроками "вразрез" | 57 | 87,111 |
| 2 | Имитация второй передачи и обман через сетку в прыжке | 115 | 145 |
| 3 | Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке параллельно сетке | 135 | 149 |
| 4 | Чередование способов нападающих ударов: прямой, с перево­дом, сильнейшей и слабейшей рукой | 141 | 154 |
| 5 | Первая передача в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападаю­щий удар, вторая передача за голову в зону 2 и нападающий удар. То же, но передача за голову в зону 4, имитация в зоне 2 | 10,16,26,28 | 65,96,123 |
| 6 | Первая передача в зону 2, вторая на удар в зоны 3 и 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар | 8,21 | 31,123 |
| 7 | Действия игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 в условиях длин­ных первых передач | 11,22,51 | 97 |
| 8 | Игра в нападении со 2 передачи игрокам передней линии (зон 3 и 2) - вторые передачи за голову из зон 4 и 2 - имитация нападающего удара в зоне 3 | 67,71 | 127 |
| 9 | Первая передача на удар, когда мяч послан противником без нападающего удара | 81,94 | 101,117 |
| 10 | Тактика защиты. Выбор места при приёме мяча от подач раз­личными способами и при условии чередования подач в даль­ние и ближние зоны | 13,24 | ПО |
| 11 | При приёме мяча снизу от нападающих ударов, обманных пе­редач через сетку (чередование), в прыжке и на страховке | 104,118 | 149 |
| 12 | Выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных при­ёмах нападения | 121 | 154 |
| 13 | Выбор способа приёма различных способов подач в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны | 136 | 138 |
| 14 | Выбор способа перемещения и приёма мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий | 128,132 | 133 |
| 15 | Страховка блокирующего и нападающего игроком зоны 6 | 27,45 | 56,98 |
| 16 | Страховка игроком зон 5 и 6 при системе игры "углом вперёд" | 36,46 | 56,99 |
| 17 | Выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападающего удара для блокирования вдвоём и своевременный прыжок | 117 | 130,147 |
| 18 | Расположение игроков при приёме подач различными спосо­бами, вторую передачу выполняет игрок зон 3,2 (чередование) | 66,76 | 86,114 |
| 19 | Игра в защите, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующего в зоне нападения | 96,112 | 129 |
| 20 | Переключение от защитных действий к нападающим со вто­рой передачи через игрока передней линии | 119 | 123,134,146 |
| 22 | Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях | 20,25,30,34,49,50,52-55,57-60,62,63,68,70,72,74,75,77,79,80,82,84,85, 87,89,90,92,93,95,97,98,100,102,108,109,1 12,113,119,120,122,124,129,130,134,136,1 39,141,144,146,149,152,153,155 | |
| ***Инструкторская и судейская практика*** | | 44-46,105-107 | |
| ***Контрольные испытания*** | | 1,6,137,142 | |

**4.1.7. Примерный годовой план-график**

**4-го года обучения(18 ч) УТГ**

***Таблица 17***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | **я** | **ф** | **м** | **а** | **м** | **и** | **и** | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***24*** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** |  | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***138*** | **14** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |  | **7** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***154*** | **16** | **16** | **15** | **15** | **14** | **12** | **13** | **14** | **14** | **14** |  | **11** |
| **Техническая подготовка** | ***190*** | **13** | **21** | **19** | **17** | **21** | **15** | **17** | **15** | **18** | **18** |  | **16** |
| **Тактическая подготовка** | ***138*** | **13** | **14** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |  | **7** |
| **Интегральная подготовка** | ***144*** | **12** | **13** | **15** | **14** | **14** | **14** | **14** | **15** | **13** | **13** |  | **7** |
| **Инструкторская и судейская практика** | ***18*** |  | **1** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **1** | **1** | **1** |  |  |
| **Контрольное испытание** | ***22*** | **4** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **4** | **4** | **1** |  | **2** |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***108*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **81** | **27** |
| ***Общее количество часов*** | ***936*** | ***75*** | ***81*** | ***81*** | ***78*** | ***81*** | ***72*** | ***78*** | ***78*** | ***78*** | ***75*** | ***81*** | ***78*** |

36

***Поурочное распределение программного материала***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | **Содержание поурочного материала** | **№ занятий, на которых начинается обучение** | **№ занятий, на которых начи­нается повторе­ние** |
| **Теоретическая подготовка:** | | | |
| 1 | Физ.культура и спорт в России в системе физвоспитания | 13,53 | |
| 2 | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | 18,70 | |
| 3 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. | 25, ,83 | |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой меди­цинской помощи. Спортивный массаж. | 35 ,55,58 | |
| 5 | Основы техники и тактики игры волейбол | 60,63,68, ,193 | |
| 6 | Физиологические основы спортивной тренировки | 65,73 | |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 75,80 | |
| 8 | Моральный и волевой облик спортсмена | 78,103 | |
| 9 | Планирование спортивной тренировки | 85,173 | |
| 10 | Правила и организация проведения соревнований | 30,40,93,188 | |
|  | *Физическая подготовка* | 1,3-6,8-12,14-17,19-28,31 -34,36,39,41 -92,94,102,104-109,111-154,156-159,161-172,174-184,186-192,194-197,199-208 | |
|  | *Техническая подготовка:* | | |
|  | Действия без мяча: | | |
| 1 | Сочетание способов перемещений, прыжков, падений с тех­ническими приёмами в нападении и защите по заданию | 1 | 27,52,106,126,181,207 |
|  | Действия с мячом: | | |
| 1 | Техника нападения. Передачи сверху двумя руками: различ­ные по высоте и расстоянию (сочетание) на месте, после пе­ремещения и остановки, с последующим падением, спиной по направлению после перемещения у сетки и из глубины пло­щадки (4-6 м), в прыжке после имитации нападающего удара в зону 2-3, 3-2 | 1,21,43 | 56,100,141 |
| 2 | Для связующих: сверху двумя руками лицом и спиной по направлению в пределах зоны нападения при различном ха­рактере «первых» передач, с задней линии | 8,35 | 56,97,146 |
| 3 | Сверху двумя руками с отвлекающими действиями (движени­ем рук, поворотом головы) | 86,129 | 144,197 |
| 4 | Передача в прыжке после имитации нападающего удара (от-кидка) вперёд в соседнюю зону | 101,116 | 161,180 |
| 5 | Сверху двумя руками с падением и снизу двумя руками на точность | 71 | 121,151,204 |
| 6 | Подачи мяча: Верхняя прямая за зонами 1-6-5 по 2-1 и 4-5 зо­нам | 9,31 | 59,133,189 |
| 7 | Планирующая подача в пределах площадки | 46,53,61 | 79,135,198 |
| 8 | Чередование подач на силу и точность | 124,132 | 134 |
| 9 | Нападающие удары: Прямой по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с низких и коротких передач | 11,22,41 | 62,71,86,101,170,202 |
| 10 | Имитация нападающего удара в замахе и передаче через сетку двумя руками в прыжке | 40,51 | 68,111,191 |
| 11 | Нападающий удар с задней линии с передачи параллельно линии нападения и из площади нападения | 76,84 | 176 |
| 12 | Нападающие удары при противодействии блокирующих | 91,109 | 139,156,158,188 |
| 13 | Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3 с вы­сокой средней передачи и из глубины площадки | 96,107 | 137,157,199 |
| 14 | Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4 | 111,117 | 146,172,186 |
| 15 | Техника защиты. Перемещение: сочетание способов переме­щений с блокированием | 126,134 | 142,164, |
| 16 | Приём мяча снизу одной рукой попеременно в опорном поло­жении и после падания от нападающих ударов, на страховке | 19,30,42,47 | 57,67,72,77,82,87,90,1 08,118,123,138,151, 178,197 |
| 17 | Приём мяча поочерёдно правой, левой рукой у сетки и от сет­ки после перемещений | 21,28,40 | 44,51,59,67,74,94,120, 125,140,153,204 |
| 18 | Снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро (девушки) и грудь | 112,114,117122 | 132,143,159,167,176,1 84,194,198 |
| 19 | Блокирование: Одиночное - прямых и с переводом нападаю­щих ударов, выполняемых в двух известных направлениях из зон 4,3,2 и из последних зон в известном направлении с уда­лённых от сетки передач | 16,24,33 | 37,48,52,62,69,76,84,9 1,99,107,127,147,171, 186,201 |
| 20 | Групповое (вдвоём) - с высоких, средних, низких передач с задней линии | 87,96,104 | 117,136,149,157,174,1 88,204 |
| *Тактическая подготовка* | | | |
| 1 | Тактика нападения Чередование подач на силу, нацеленных | 54,77 | 102,162,207 |
| 2 | Подача на игрока, слабо владеющего приёмом мяча | 22,32 | 49,147 |
| 3 | Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии - раз­личные по высоте и расстоянию | 35,56 | 97,177 |
| 4 | Имитация передачи назад и передача вперёд | 36,58 | 166 |
| 5 | Вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем | 30 | 89,137 |
| 6 | Нападающий удар через слабого (низкорослого) блокирующе­го | 38 | 114,182 |
| 7 | Равномерная «загрузка» трёх нападающих вторыми передача­ми (выходящим) связующим игроком с задней линии | 41,94 | 112,196 |
| 8 | Имитация нападающего удара и откидка в соседнюю зону в положении лицом к ней | 121 | 203 |
| 9 | Нападающий удар из зон 4, 3,2 со вторых передач игрока, вы­ходящего с задней линии из зоны 1 | 6,14,43 | 128,130 |
| 10 | Действия игрока зоны Зс игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче) | 119,131 | 174 |
| 11 | Действия игрока зоны Зс игроком зоны 4, игрока зоны 3 с иг­роком зоны 2 (в условиях чередования передач различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении пе­редач) | 4 | 36,194 |
| 12 | Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 (при первой передаче на удар из глубины площадки) | 3 | 26,152 |
| 13 | Игроков зон 5 и 6 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1 | 106,134 | 183 |
| 14 | Игроков зон 4,3, 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче) | 66 | 104,142 |
| 15 | Игрока, выходящего из зоны 1 (при второй передаче средней по высоте) с игроками зон 4, 3, 2 | 69,124 | 141,192 |
| 16 | Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая в зону 4 и 2 стоя лицом и спиной к ним (в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны, различных по характеру передач) | 12,17 | 159 |
| 17 | Система игры с первой передачи из зон 4,2 (в доигровке) | 61,82 | 179 |
| 18 | Приём подачи и первая передача в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3 | 47,72 | 193 |
| 19 | Приём подачи и первая передача игроку зоны 1, выходящему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передаю­щий образен лицом (зоны 3 и 4) и спиной (3 и 2) | 81,92 | 187 |
| 20 | Тактика защиты. Выбор места, способа перемещения, опреде­ление направления удара и зонное блокирование сильнейшего нападающего | 116,127 | 169,178 |
| 21 | Выбор места и способа приёма мяча при страховке блокиру­ющих, нападающих, принимающих «трудные мячи» | 49,54,64 | 73,83,97,108,122,187 |
| 22 | Взаимодействие игроков задней линии: страховка игроков при приёме мяча в пределах площадки и выходящих мячей после приёма, за её границы | 42,46 | 57,67,78,89,99,109,119 ,193 |
| 23 | Взаимодействие игроков передней и задней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими в рамках системы «углом вперёд»; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 5 и 1 с блокирующими | 44,48 | 63,149,192 |
| 24 | Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приёма мяча игрок зоны 2 идёт на вторую передачу в зону 3, игрок зоныЗ идёт в нападение в зону 2, чередование передач в зонах 4 и 2 | 129,136 | 165,196 |
| 25 | То же, но в зонах 4 и 3 | 131,148 | 179,202 |
| 26 | Расположение игроков при приёме подачи, когда выход к сет­ке осуществляет игрок зоны 1 (из-за игрока) | 139,154 | 183 |
| 27 | Переключение в вариантах построения системы «углом впе­рёд» и «углом назад» в соответствии с характером нападаю­щих действий (по установке) | 144,156 | 175,199 |
| 22 | Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях | 3,4,10,15,20,23,24,29,34,39,45,50,53,55,58, 60,63,65,68,70,73,75,78,80,83,85,90,95,100 ,105,110,113,115,118,120,123,125,128,130, 133,135,138,140,143,145,148,150,151,153, 156,158,163,165,168,170,172,175,177,180, 182,184,190,195,200,205,206,208 | |
| ***Инструкторская и судейская практика*** | | 5,10,15,20,25,29,88,98,110,113,118,123, 128,133,138,188,193,198,203 | |
| ***Контрольные испытания*** | | 2,155,160,185 | |

39

**4.1.8. Примерный годовой план-график**

**5-го года обучения(20 ч) УТГ**

***Таблица 18***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Всего в году часов** | **с** | **о** | **н** | **д** | **я** | **ф** | **м** | **а** | **м** | **и** | **и** | **а** |
| **Теоретическая подготовка** | ***26*** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** |  | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | ***153*** | **16** | **15** | **14** | **14** | **14** | **12** | **14** | **14** | **13** | **16** |  | **11** |
| **Специальная физическая подготовка** | ***170*** | **17** | **16** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **16** | **17** |  | **14** |
| **Техническая подготовка** | ***212*** | **19** | **28** | **17** | **20** | **25** | **22** | **15** | **18** | **27** | **14** |  | **7** |
| **Тактическая подготовка** | ***153*** | **14** | **14** | **16** | **15** | **14** | **12** | **16** | **14** | **13** | **14** |  | **11** |
| **Интегральная подготовка** | ***162*** | **10** | **13** | **17** | **16** | **16** | **14** | **18** | **18** | **14** | **16** |  | **10** |
| **Инструкторская и судейская практика** | ***20*** |  | **1** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** | **1** |  | **1** |
| **Контрольное испытание** | ***24*** | **4** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **4** | **4** | **3** |  | **2** |
| **Работа по индивидуальному плану** | ***120*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **91** | **29** |
| ***Общее количество часов*** | ***1040*** | ***83*** | ***91*** | ***86*** | ***87*** | ***90*** | ***80*** | ***86*** | ***87*** | ***90*** | ***83*** | ***91*** | ***86*** |

40

***Поурочное распределение программного материала***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Содержание поурочного материала | | № занятий, на которых начинается обучение | | № занятий, на которых начи­нается повторе­ние | |
| ***Теоретическая подготовка:*** | | | | | | |
| 1 | Физ. культура и спорт в России в системе физвоспитания | | 22,160 | | | |
| 2 | Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | | 29,139 | | | |
| 3 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. | | 44,122 | | | |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой меди­цинской помощи. Спортивный массаж. | | 36,184 | | | |
| 5 | Основы техники и тактики игры волейбол | | 71,102,114,116,132,135 | | | |
| 6 | Физиологические основы спортивной тренировки | | 93,95,142,146 | | | |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | | 100,125,128,149 | | | |
| 8 | Моральный и волевой облик спортсмена | | 153,156,198,202 | | | |
| 9 | Планирование спортивной тренировки | | 163,167,170,174,181 | | | |
| 10 | Правила и организация проведения соревнований | | 177,188,191,195 | | | |
|  | ***Физическая подготовка*** | | 1-8,10-15,17-23,25-28,30-35,37,39-44,46,48,50,51,53,55-58,60-62-65,67,69,72,74,76-78,81,83,85-86,88,90,93,95-98,100,102-105,107,109,111-112,114,116,118,119,121-126,128-133,135-140,142,143-147,149-  154,156,161,163,168,170-175,177-182,184,189,191,196,198,203,205,207 | | | |
|  | ***Техническая подготовка:*** | | | | | |
|  | Действия без мяча: | | | | | |
| 1 | Сочетание различных способов перемещений с техническими приёмами нападения и защиты в условиях повышенной слож­ности | | 18,30,48,98,130,164,166 | | | |
|  | Действия с мячом: | | | | | |
| 1 | Техника нападения. Передачи мяча. Для связующих: вторая передача лицом и спиной по направлению - у сетки на месте и после перемещений, вдоль сетки и перпендикулярно к ней, из глубины площадки с отвлекающими действиями. | | 3,19 | | 101,150,152 | |
| 2 | Передача одной рукой сверху стоя на месте и в прыжке | | 12,27 | | 32,57,176 | |
| 3 | Передача с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке | | 65,81, | | 138,205 | |
| 4 | Подачи. Многократное выполнение подач 6 верхней прямой и боковой - на силу и точность | | 13,28 | | 37,58,90,178,180 | |
| 5 | Планирующая подача - по заданию | | 113,136 | | 148,192,194 | |
| 6 | Чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.д.) | | 127,145 | | 175 | |
| *7* | Нападающие удары: Для нападающих: нападающий удар по­сле остановки во время разбега и прыжка с места | | 24,31 | | 49,88,159 | |
| *8* | Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища  влево | | 50,76 | | 92,190 | |
| *9* | Имитация нападающего удара и обманный нападающий удар одной рукой в прыжке на заднюю линию | | 79,111 | | 126,187 | |
| *10* | Прямой, с переводом, боковой удары с первой передачи свер­ху, снизу | | 162 | | 171 | |
| *11* | Для связующих: имитация передачи мяча в прыжке и напада­ющий удар | | 57,67 | | 99,186 | |
| *12* | Нападающие удары с первой передачи | | 38,46,56 | | 72,91,124,157 | |
| *13* | Нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2 с высоких и средних передач | | 107,118 | | 144,199,201 | |
| *14* | Техника защиты. Стабильное качество приёма подачи верхней прямой, боковой, планирующей | | 4,11,20,24 | | 39,49,60,69,97,113,127 ,135,145,157,159,179,1 85,187,207 | |
| *15* | Отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последу­ющим падением и перекатом на спину | | 92,109 | | 129,131,155,171,173, 201 | |
| *16* | Последовательное выполнение приёма мяча сверху и снизу двумя руками, снизу одной рукой в опорном положении и с падением от различных приёмов нападения (ударов на силу, обманных ударов и передач) | | 5,14,21,35 | | 41,53,62,65,88,103,123 ,138,151,165,193 | |
| *17* | Блокирование: Одиночное - ударов в одном направлении раз­личными способами | | 26,34,40 | | 49,55,64,86,104,134,15 2,169 | |
| *18* | Блокирование в одной зоне (3,4,2) - удар выполняется в двух направлениях с различных передач | | 72,79,118 | | 140,158,178,190 | |
| *19* | Групповое (вдвоём, втроём) - ударов основными способами из  зон 4,3,2 | | 76,84,107 | | 120,143,162,183,200 | |
| ***Тактическая подготовка*** | | | | | | |
| 1 | | Тактика нападения Имитация нападающего удара и откидка вперёд и назад за голову | | 33,77 | | 119,207 |
| 2 | | Выбор места и подача на игрока, вышедшего после замены | | 43 | | 91,164 |
| 3 | | Чередование силовых и нацеленных подач на выходящего игрока (в зоне 1) с задней линии | | 120 | | 137 |
| 4 | | Нападающие удары против группового блокирования, в раз­рыв, через слабого блокирующего | | 169 | | 185 |
| 5 | | Умение связующего игрока вторую передачу выполнить в зону, где нападающий может произвести удары без блока или против одного блока | | 134 | | 150 |
| 6 | | Умение выбрать способ нападающего удара в зависимости от передачи (прямой по ходу, с переводом вправо, влево, обман­ный) | | 141 | | 182 |
| 7 | | Первая передача в зону 3 на выходящего игрока зоны 6, вто­рая передача, в зоне 4 - нападающий удар, игроки зон 3 и 2 имитируют нападающие удары | | 6,46 | | 84,115,161 |
| 8 | | То же, но вторая передача на удар в зону 3 (укороченные) | | 7,56 | | 94,124 |
| 9 | | Нападающие удары при скрестном перемещении игроков в  зоне 2 | | 10,60 | | 109,180 |
| 10 | | Действия игроков зон 2,3,1 в доигровке при первой передаче  на удар | | 8,55 | | 96,123,192 |
| 11 | | Действия игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче) | | 99,112 | | 143,204 |
| 12 | | Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 (при вто­рой передаче, удар с задней линии) | | 155 | | 172 |
| 13 | | Игроков зон 6,5,1 с игроками зон 2,3,4 при первой передаче: а) для удара и откидки; б) для второй передачи | | 23,62 | | 81,117,194 |
| 14 | | Приём мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имити­рует нападающий удар и выполняет откидку: а) из зоны 2 в зоны 3 и 4; б) из зоны 4 в зоны 3 и 2; в) из зоныЗ в зоны 4 и 2 спиной к нападающему | | 148 | | 168 |
| 15 | | Приём подачи и первая передача игроку зон 1 и 6 (чередова­ние), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих - ак­тивное) | | 67,90 | | 131,157 |
| 16 | | То же, но в доигровке (когда мяч направлен через сетку без  удара) | | 183 | | 203 |
| 17 | | Тактика защиты. Умение правильно решить задачу на задней линии в зонах 1,5 при игре «углом назад», принимать мяч в  защите (если выполняется нападающий удар) или идти вперёд к сетке на страховку (в случае обманного удара или скидки) | | 30,38 | | 53,83,112,129,151,172, 193 |
| 18 | | При скоростной игре в нападении - умение закрыть блоком направление, в котором мяч может быть послан сильно, или определённую зону своей площадки, наиболее «слабую» в данной расстановке | | 48,63 | | 86,111,137,159,186 |
| 19 | | Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы игры «углом назад» (страховка и при приёме мяча от нападающих ударов с блокирующими) | | 17,25 | | 51,74,101,123,144,165, 200 |
| 20 | | Взаимодействие блокирующих зон 4 и 3 с защитником зоны 1 и страхующим зоны 5, зон 2 и 3 с защитником зоны 5 и страхующим зоны 1 | | 15,23 | | 42,65,94,124,154,179, 205 |
| 21 | | Сочетание групповых действий в рамках системы «углом впе­рёд» и «углом назад» | | 85,97 | | 117,140,166,197 |
| 22 | | Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитники (варианты групповых действий) | | 58,69 | | 78,104,115,133,147, 175,196 |
| 23 | | Сочетание (чередование) системы игры «углом вперёд» и «углом назад» | | 176,189 | | 204 |
| 24 | | Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях | | 4,6,7,11,13,14,18,20,21,25,27,28,32,34,35, 39,41,42,45,47,52,54,59,61,63,64,66,68,73, 75,77,80,82,84,87,89,91,93,95,98,100,102, 105,108,110,114,116,119,121,125,128,132, 135,139,142,146,149,153,156,160,163,137, 170,174,177,181,184,188,191,195,198,202, 205 | | |
| *Инструкторская и судейская практика* | | | | 106,133,140,147,154,161,168,175,182,189, 196,203 | | |
| *Контрольные испытания* | | | | 2,9,16,70, 206-208 | | |

43

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

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

***1.1.Спортвно-оздоровительный этап (4-10 часов в год)***

**1.Физическая культура и спорт в Росси.**

**-** *Значение двигательной активность в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.*

**-** *Характеристика физкультурно - спортивных занятий оздоровительной направленности.*

**-***Сведения о спортивных званиях и разрядах.*

**2.Сведения о строении и функциях организма человека.**

**-***Костная и мышечная системы.*

**-***Сердечно-сосудистая и дыхательная система.*

**-***Нервная система.*

**-***Органы пищеварения и выделения.*

**-** *Взаимодействие органов и систем.*

**3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

**-***Взаимодействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.*

**4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

**-***Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.*

**-** *Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта,*

*Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиям, доврачебная помощь пострадавшим.*

*-Использование естественных факторов природы в целях закаливаниях организма.*

*-Врачебный контроль и самоконтроль.*

*-Режим дня и питания.*

*-Гигиена тренировочного процесса.*

*-Дневник самоконтроля спортсмена.*

*-Основы спортивного массажа.*

**5.Нагрузка и отдых.**

*-Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.*

*-Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности.*

*-Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.*

*-Дозирование нагрузки.*

**6.Спортивные соревнования.**

*-Спортивные соревнования, их организация и проведение.*

*-Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов.*

*-Правила соревнований в избранном виде спорта.*

*-Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.*

44

**7.Основы техники и тактики.**

*-Основы техники и тактики избранного вида спорта.*

*-Понятие о спортивной техники, о тактике.*

*-Взаимосвязь техники и тактики.*

*-Характеристика технической и тактической подготовке.*

**8.Основы методики обучения.**

*-Основы методики обучения физическим упражнениям , технике и тактике избранного вида спорта.*

*-Понятие о методике тренировки.*

*-Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.*

**9.Планирование и контроль.**

**-***Планирование и контроль в спортивно-оздоровительных занятий.*

**-***Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.*

**10.Оборудование и инвентарь.**

**-***Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта.*

**-***Тренажерные устройства, технические средства.*

* 1. ***Этап начальной подготовки***

1-й год обучения

***Таблица 19***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество**  **часов** |
| **1.** | **Физическая культура и спорт в России**  **-***Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании учащихся.* | 1 |
| **2.** | **Сведения о строении и функциях организма человека**  *-Костная и мышечная система.* | 1 |
| **3.** | **Влияние физических упражнений на организм человека**  *-Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.* | 1 |
| **4.** | **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**  *-Гигиенические требования к местам физкультурных и спортивных занятий.*  *-Понятие о травмах и их предупреждение.* | 2 |
| **5.** | **Правила игры в волейбол**  *-Состав команды*  *-Расстановка и переход игроков*  *-Костюм игроков*  *-Начало игры и подача*  *-Перемена подачи* | 2 |
| **6.** | **Места занятий и инвентарь**  *-Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе.* | 1 |
|  | **Итого часов:** | **8** |

45

**2-й год обучения**

***Таблица 20***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество**  **часов** |
| **1.** | **Физическая культура и спорт в России**  **-***Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.* | 1 |
| **2.** | **Сведения о строении и функциях организма человека**  *-Связочный аппарат.* | 1 |
| **3.** | **Влияние физических упражнений на организм человека**  *-Работоспособность мышц и подвижность суставов.* | 1 |
| **4.** | **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**  *-Первая помощь при ушибах, растяжении связок.*  *-Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.* | 1 |
| **5.** | **Правила игры в волейбол**  *-Удары по мячу*  *-Выход мяча из игры*  *-Счет и результат игры*  *-Права и обязанности игроков* | 1 |
| **6.** | **Места занятий и инвентарь**  *-Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.*  *-Сетка и мяч.* | 1 |
| **7.** | **Разбор и анализ игр** | 2 |
|  | **Итого часов:** | **8** |

3-й год обучения

***Таблица 21***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество**  **часов** |
| **1.** | **Физическая культура и спорт в России**  **-***Характеристика волейбола.* | 1 |
| **2.** | **Сведения о строении и функциях организма человека**  *-Сердечнососудистая и дыхательная система человека.* | 1 |
| **3.** | **Влияние физических упражнений на организм человека**  *-Развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.* | 1 |
| **4.** | **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**  *-Общий режим дня.*  *-Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.* | 1 |
| **5.** | **Правила игры в волейбол**  *-Состав команды, замена игроков.*  *-Упрощенные правила игры.*  *-Судейская терминология.* | 2 |
| **6.** | **Места занятий и инвентарь**  *-Уход за инвентарем.*  *-Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.* | 1 |
| **7.** | **Разбор и анализ игр** | 2 |
|  | **Итого часов:** | **9** |

***1.3. Учебно-тренировочный этап подготовки***

**1-й год обучения**

***Таблица 21***

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

47

**2-й год обучения**

***Таблица 22***

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

48

**3-й год обучения**

***Таблица 23***

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

49

**4-й год обучения**

***Таблица 24***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **1.** | **Физическая культура и спорт в России.**  *- Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.* | 1 |
| **2.** | **Состояние и развитие волейбола.**  **-** *Международные юношеские соревнования по волейболу.* | 1 |
| **3.** | **Сведения о строении и функциях организма человека.**  - *Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов: рациональное сочетание работы и отдыха.* | 1 |
| **4.** | **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**  **-** *Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения.*  *- Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена.* | 2 |
| **5.** | **Правила соревнований, их организация и проведение.**  *- Методика судейства.*  *- Документация при проведении соревнований.*  *- Содержание работы главной судейской коллегии.* | 2 |
| **6.** | **Основы техники и тактики игры в волейбол.**  **-** *Единство техники и тактики игры.* | 1 |
| **7.** | **Основы методики обучения волейболу.**  **-** *Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.* | 1 |
| **8.** | **Планирование и контроль**  ***-****Индивидуальный план тренировки.* | 1 |
| **9.** | **Оборудование и инвентарь.**  **-** *Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.* | 1111111111111  1 |
| **10.** | **Установка игрокам** *перед соревнованиями и разбор проведенных игр.*  **-***Выполнение тактического плана .*  *- Общая оценка игры и действий отдельных игроков.* | 13 |
|  | **Итого часов** | **24** |

50

**5-й год обучения**

***Таблица 25***

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

51

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

2.1. Физическая подготовка (для всех годов обучения)

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

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

Задачи ОФП:

1. укрепление здоровья, содействие общему развитию организма, приобретению правильной осанки.
2. развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
3. укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

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

* ***Строевые упражнения и команды*** для управления группой
* ***Гимнастические упражнения*** подразделяются на три группы: 1- для мышц рук и плечевого пояса; 2- для мышц туловища и шеи; 3- для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами и без (мячи, гимнастические палки, скакалки). На гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Гимнастические упражнения:

*Для мышц туловища и живота*

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с пес­ком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.

9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).

1. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног -«велосипед».
2. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
3. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
4. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
5. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до поло­жения сидя на полу.
6. Из положения лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;

б) круговые движения ногами;

в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой

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

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

1. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
2. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор си­дя.
3. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
4. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
5. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
6. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

*Для мышц рук и плечевого пояса*

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и луче­запястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением парт­нера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; пер­вый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препят­ствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

*Для мышц ног*

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.

53

1. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться вы­прыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
2. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
3. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимна­стические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
4. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
5. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

*Для мышц задней поверхности бедра*

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

* ***Акробатические упражнения***  включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад.

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

* ***Легкоатлетические упражнения*** - это упражнения в беге, прыжках и метаниях.

***Бег***: 20,30,60м., повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с12 лет) и по 40м (с14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет),

54

до 50-60 м ( с 13 лет ). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями ( учебные барьеры, набивные мячи условные окопы, количество препятствий от 4-10 ). Бег или кросс 500-1000м.

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

***Метание***: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

***Спортивные и подвижные игры***  - баскетбол, футбол, русская лапта,

ручной мяч, бадминтон и др.

***Подвижные игры:*** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», и др.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Задачи СФП:

1.развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.

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

Средствами СФП являются:

1. подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

*Упражнения для развития силы и скоростных качеств*

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который дер­жит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

55

*Упражнения для развития выносливости*

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй - на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1 -1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в се­рию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится но­вый.

*Упражнения для развития ловкости*

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положе­ний: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 - 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поя­сом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация по­дачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемеща­ются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

*Упражнения для развития прыгучести.*

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Присе­дания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1 -2 кг над собой в прыжке и ловля после при­земления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

56

1. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
2. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
3. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
5. Бег по крутым склонам.
6. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.*

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных су­ставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вме­сте или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается.
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мя­чей, набивного мяча над собой и партнёрам.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.*

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и

макси­мальной быстротой.

1. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
2. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
3. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
4. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
5. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
6. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз - стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

57

1. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
2. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
3. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафик­сированному мячу.
4. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
5. То же, но с наброса партнёра.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбра­сывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается по­сле поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах пло­щадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направле­ния. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой сто­роне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.
    1. **Техническая подготовка.**

***2.3. 1.Этап начальной подготовки.***

**1-2 годы подготовки**

***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 набрасываниями партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

58

3. Отбивание мяча с 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 6м, 9,м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения па 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, і гад собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых 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).

3 год подготовки

***Техника нападения***

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, соче­тание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; 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 и ближнюю 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 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5.Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизато­рах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (ме­тательным устройством); удар из 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.

59

1. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.
2. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зо­нах 2,3,4 - удар го 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.

**2.3.2.Учебно-тренировочный этап.**

**1-2 годы подготовки**

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и ос­тановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с измене­нием высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последую­щим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количе­ство, на точность; верхняя боковая подача.

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

**Техника защиты**

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

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

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

60

3 год подготовки

*Техника нападения*

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

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

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

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

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

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

***Техника защиты***

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

1. 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,

61

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.

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

4 год подготовки

***Техника нападения***

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

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

***Техника защиты***

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

5 год подготовки

***Техника нападения***

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различ­ными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с ими­тацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для напа­дающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спи­ной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, ту­ловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (от кидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

62

1. 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.

**2.4. Тактическая подготовка**

***2.4.1.Этап начальной подготовки***

**1 и 2 годы подготовки**

***Тактическая подготовка***

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.

63

1. 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».

**3 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

*Тактика защиты*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верх­ней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, прини­мающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор спосо­ба приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

1. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
2. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вто­рую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, пере­мещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применени­ем групповых действий для данного года обучения.

**2.4.2.Учебно-тренировочный этап.**

**1 и 2 годы подготовки**

*Тактика нападения*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего уда­ра (способа и направления; подача на игрока, слабо

64

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.

1. 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.

1. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для напада­ющего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

**3 год подготовки**

*Тактика нападения*

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

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

65

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

*Тактика защиты*

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

**4 год подготовки**

*Тактика нападения*

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

67

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

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

*Тактика защиты*

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных при­емов: выбор места, способа перемещения, определение направления уда­ра и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при стра­ховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и4; игроков задней линии-страховка игроков, принимающих «труд­ные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее грани­цы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рам­ках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

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

**5 год подготовки**

*Тактика нападения*

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

2.Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игро­ка зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах): игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар;

68

игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

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

***Тактика защиты***

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

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

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

**2.5 Интегральная подготовка.**

***2.5. 1.Этап начальной подготовки***

**1 и 2 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).

69

1. Чередование изученных технических приемов и их способов в раз­личных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
2. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
3. 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.
4. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

**3 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.

1. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллектив­ных) в нападении и защите.
2. Многократное выполнение технических приемов - одного и в соче­таниях.

5.Многократное выполнение тактических действий.

1. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
2. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и такти­ческих действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
3. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

***2.5. 2.Учебно-тренировочный этап***

**1 и 2 годы подготовки**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к тех­ническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специ­альных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочета­ниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - от­дельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

1. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
2. Контрольные и календарные игры с применением изученного тех­нико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

**3 год подготовки**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством мно­гократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, за­щиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блоки­рование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

70

1. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
2. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программ­ный материал по технической и тактической подготовке.
3. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
4. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемствен­ность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

**4 год подготовки**

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

**5 год подготовки**

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

71

**3.Педагогический и врачебный контроль.**

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

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

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

* Возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом);
* Выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской и физической реабилитации;
* Отвечают ли условия занятий и образ жизни (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и 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 результатам(выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»);
* Соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;
* Соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального организма спортсмена.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в начале учебного года и в соревновательный период, включает: осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения.

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

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

**4.Воспитательная работа.**

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность учащихся, задач этапов различного вида подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы – единство воспитательных действий.

72

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

***Воспитательные средства:***

* Личный пример и педагогическое мастерство;
* Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* Дружный коллектив;
* Система морального стимулирования;
* Наставничество опытных спортсменов.

***Основные воспитательные средства:***

* Торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся;
* Проводы выпускников;
* Просмотр соревнований, их обсуждение в команде;
* Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
* Проведение тематических праздников;
* Встречи со знаменитыми спортсменами;
* Экскурсии, культпоходы в кино, в театры, на выставки;
* Тематические беседы, диспуты;
* Трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

***Основное содержание работы по реализации поставленных задач***

(примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1. организационно - педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируются организационно- методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
2. формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
3. воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
4. воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
5. нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики- планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

73

1. эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
2. физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
3. работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

**5.Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требуется комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

* воспитание высоконравственной личности спортсмена;
* развитие процессов восприятия;
* развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
* развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
* развитие способности управлять своими эмоциями;
* развитие волевых качеств.

2.*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

* + Осознание игроками задач на предстоящую игру;
  + Изучение конкретных условий предстоящий соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
  + Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
  + Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
  + Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
  + Формирование твердой уверенности в своих силах и в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Требования, предъявляемые тем ил иным видом спортивной деятельности к челове­ку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и смелость мотогонщика ка­чественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке во­лейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что по­может целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необ­ходимые для успешного выступления в соревнованиях.

74

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщен­ность.

Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игро­ков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать

целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходи­мость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего

динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости

реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что свя­зано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществ­ления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению. Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выпол­нению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое дей­ствие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий по­могают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильны­ми (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
11. Контрольные игры с «гандикапом».
12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
13. Соревновательный метод.
14. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведе­ние.
15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно плани­ровать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения во­лейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнова­ниях.

75

1.РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ. *Зрительные восприятия.* Умение видеть положение и перемещение игроков по площадке, не выпускать из поля зре­ния мяч, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества игрока.

*Восприятие движений.* В восприятии движений как целостного действия приема, так и его отдельных частей отра­жаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа со­вершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулиро­вания спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия, как «чувство мя­ча».

2. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Успешное выполнение технических и тактических действий волейболистами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

**3.** РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли. Волевые ка­чества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейбо­листами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в тру­долюбии. Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению тех­никой и тактикой игры, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует вклю­чать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

Выдержка и самообладание.

Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления небла­гоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подав­ленности, для преодоления нарастающего утомления. Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выпол­нения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и играть в услож­ненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товари­щества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае игрок будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

Решительность и смелость.

Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, всту­пать в единоборство. Включение в тренировочный процесс хоккея, баскетбола, прыжков в воду, акробатических упражнений, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления бояз­ни, колебаний и т. д., поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

76

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, вносит в игру дух творчества,не поддается постороннему нежелательному влиянию. Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды.Развитие инициативности у волейболистов возможно лишь при хорошей технической и так­тической подготовленности. Инициативность воспитывается только в процессе самостоя­тельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленной цели.Эффективным средством воспитания этого качества являются двусторонние игры со специ­альными заданиями в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициа­тивности.Что касается дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое, по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознанного долга. Для дисципли­нированного человека характерны исполнительность, организованность. В дисциплиниро­ванности находят выражение все волевые качества.Дисциплинированность достигается всей организацией процесса обучения и трени­ровки. Выполнение спортсменом установленных требований должно носить сознательный характер. Важное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюде­ние режима.

**6. Восстановительные средства и мероприятия.**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

***Восстановительные средства и мероприятия***

***Таблица 26***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Спортивно-оздоровительный этап** | | | |
| Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно - соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| Развитие физических  качеств  с учетом  специфики  волейбола,  физическая и  техническая  подготовка | Восстановление  функционального  состояния  организма и  работоспособности | Педагогические:  рациональное  чередование  нагрузок на  тренировочном  занятии в течение  дня и в циклах  подготовки.  Гигиенический душ  ежедневно,  ежедневно водные  процедуры  закаливающего  характера,  сбалансированное  питание | Чередование различных видов  нагрузок,  облегчающих  восстановление  по механизму  активного  отдыха,  проведение  занятий  в игровой форме |
| **Учебно-тренировочный этап** | | | |
| Перед  тренировочным  занятием,  соревнованием | Мобилизация  готовности  к нагрузкам,  повышение эффективности  тренировки,  разминки,  предупреждение  перенапряжений  и травм.  Рациональное  построение  тренировки и  соответствие ее  объемам и  интенсивности  ФСО юных спортсменов | Упражнения  на растяжение.  Разминка.  Массаж.  Искусственная  активация  мышц.  Психорегуляция  мобилизующей  направленности | 3 мин  10-20 мин  5-15 мин(разминание 60%)  Растирание массажным  полотенцем  с подогретым  пихтовым  маслом 38-43 С  3 мин само- и  гетерорегуляция |
| Во время  тренировочного  занятия,  соревнования | Предупреждение  общего,  локального  переутомления,  перенапряжения | Чередование  тренировочных  нагрузок по  характеру и  интенсивности.  Восстановительный  массаж,  возбуждающий точечный массаж  в сочетании с  классическим  массажем  (встряхивание,  разминание).  Психорегуляция  мобилизующей  направленности | В процессе  тренировки.  3-8 мин  3 мин само- и  гетерорегуляция |
| Сразу после  тренировочного  занятия,  соревнования | Восстановление  функции  кардиореспиратор-ной системы,  лимфоциркуляции,  Тканевого обмена | Комплекс  восстановительных  упражнений-  ходьба, дыхательные  упражнения,душ-  теплый/  прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа  после  тренировочного  занятия | Ускорение  восстановительного  процесса | Локальный массаж,  массаж мышц  спины(включая  шейно-воротниковую зону  и паравертебрально)  Душ-теплый/  умеренно  холодный/  теплый.  Сеансы аэро-  ионотерапии.  Психорегуляция  реституционной  направленности | 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 | Упражнения  ОФП восстановительной  направленности.  Сауна, общий  массаж, душ  Шарко,  подводный массаж.  Психорегуляция  реституционной  направленности | Восстановительная  тренировка,  После  восстановительной  тренировки  Саморегуляция,  гетерорегуляция |
| После  микроцикла,  соревнований | Физическая и  психологическая  подготовка к  новому циклу  нагрузок,  профилактика  переутомления | Средства те же,  что и после  микроцикла,  применяются в  течение  нескольких дней.  Сауна | Восстановительные  тренировки  ежедневно.  1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение  биоритмических,  энергетических,  восстановительных  процессов | Сбалансированное  питание,  витаминизация,  щелочные  минеральные  воды | 4500-5500  ккал/день, режим  сна, аутогенная  саморегуляция |

Восстановительные процессы подразделяются на:

* *Текущее восстановление (*в ходе выполнения упражнений);
* *Срочное восстановление (*сразупосле окончания работы);
* *Отставленное восстановление (*наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки);
* *Сресс-восстановление (*восстановление после перенапряжений).

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико -

гигиенических ) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных

нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств,

построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое

использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного

эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными

занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических

действий.

***Психолого - педагогические средства***  включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико – гигиенические средства*** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

***Психологические средства*** восстановления включают: психорегулирующую тренировку,

упражнения для мышечного расслаблении, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно

ликвидировать или нейтрализовать их.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствует о нерациональном его построении.

80

*Во избежание травм рекомендуется:*

* Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
* В холодную погоду надевать спортивный костюм.
* Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
* Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
* Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
* Освоить упражнения на растягивание – «стрейчинг» и использовать их во время разминки.
* При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

**7. Инструкторская и судейская практика.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно- тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

***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.

81

***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 тактической 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.

**IV .МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

**Организационно-методические указания.**

Квалифицированно разработанная и образцово ведущаяся документация - необходи­мое условие успешной работы ДЮСШ. Основные документы:

1. Годовой план работы, куда входят разделы: организационная, учебная, спортивно-массовая, воспитательная работа; медицинское обслуживание учащихся; работа с родителя­ми и общеобразовательной школой, финансово-хозяйственная деятельность.
2. Поурочная программа по волейболу, учебные планы, годовые графики поурочного изучения материала на каждый год обучения и на каждую учебную группу, поурочные пла­ны (конспекты занятий), план воспитательной работы.
3. Перечень требований и нормативов по видам подготовки на каждый год обучения (приемные, переводные, выпускные), графики проведения испытаний по ним. Протоколы соревнований и итоговые учебные документы по каждой группе, возрасту и полу.

4.Индивидуальные планы на каждого учащегося в летний период.

5.Расписание занятий.

6.Журналы учета работы в учебной группе.

7.Книги учета разрядников и судей по волейболу, отчеты об участии в соревнованиях.

8.Утвержденные приказом списки учащихся по отделению волейбола и группам.

9.Отчетные документы, которые ежегодно представляют в вышестоящие организации.

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

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

82

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко опре­делить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выде­лить три составные части системы подготовки волейболистов (подсистемы): подготовку во­лейболистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере мас­совой физкультурно-спортивной работы.

Модель такой системы включает: блок целевых функций и модельных командно-индивидуальных характеристик юных волейболистов на весь период многолетней

подготов­ки, блок функций обеспечения (сюда входят набор спортсменов на всех этапах

многолетней подготовки, профессиональный уровень педагогов и повышение их квалификации, матери­ально-техническая оснащенность, организационные формы), блок непосредственной реали­зации целей, которые составляют тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена.

Подготовка волейболистов высших разрядов оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных резервов в плане модельных, характеристик и комплекса контроль­ных нормативов, средств и методов, объема и интенсивности тренировочных и соревнова­тельных нагрузок и т. д. Показатели уровня подготовленности команд высших разрядов яв­ляются критерием оценки качества работы с резервами.

На массовую спортивную работу по волейболу спорт высших достижений оказывает огромное влияние в плане агитации и пропаганды волейбола и вовлечения в занятия широ­ких масс.

Подготовка спортивных резервов, с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов, по уровню ма­стерства отвечающих модельным требованиям для волейболистов команд высших разрядов. Это главный критерий её эффективности. С другой стороны, она тесно связана с работой

общеобразовательных школ, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Каждая из трех подсистем, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятель­ная система. В таком случае эта система своими задачами связана с общей системой подго­товки волейболистов.

Для занятий волейболом в ДЮСШ принимаются дети с 8-9 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обуче­ние учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет. Набранные группы сдают контрольные нормативы, определяющие уровень физической, технической и так­тической подготовки по волейболу основной массы учащихся, в соответствии с которым вы­бирается ступень общей физической подготовки. (Ученикам, чьи показатели значительно отличаются от показателей остальных ребят, предлагается перевестись в группу, входящую в состав отделения волейбола ДЮСШ, соответствующую уровню его подготов­ки.)

Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется ре­шением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, ра­боты по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского кон­троля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

83

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

Подготовка волейболистов проводиться в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки ***(табл. 1).*** Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы и экзамен по теоретической подготовке.***(табл.30-33).***

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** Эта форма работы охватывает всех желающих, *основная задача* - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно - спортивных занятий.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающих заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе 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.

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

При составлении программы учитывались следующие методические положения:

1) Преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 8-18 лет;

2) возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП( по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП ***(диаграмма 1-5);***

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4) соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды ***( таблица 27 ).***

84

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

**двигательных качеств.**

***Таблица 27.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ***Длина тела*** |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| ***Мышечная масса*** |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| ***Быстрота*** |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| ***Скоростно-силовые качества*** |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| ***Сила*** |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| ***Выносливость (аэробные возможности)*** |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| ***Анаэробные возможности*** |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| ***Гибкость*** | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Координационные способности*** |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| ***Равновесие*** | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  |  |

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

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

Значительно возрастает в группах УТГ объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Ос­новным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола)

являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражне­ния на начальных этапах обучения.

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

85

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

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

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

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

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

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуаль­ные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам иг­ры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для

развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.) По технической подготовке — некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольны­ми). По тактической подготовке — изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). Кроме того, теорети­ческой подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях.

86

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

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

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе мно­голетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важ­нейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие заня­тия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направ­лены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

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

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

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

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

различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

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

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

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготов­ки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной после­довательности.

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

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

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

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

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

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

-спортивный зал с волейбольной площадкой

-стадион с беговой дорожкой на 400 метров

-форма волейбольная

**-спортивный инвентарь:**

* Игровое табло
* Секундомер
* Скамейки гимнастические
* Скакалки
* Мячи волейбольные
* Мячи набивные 1,2,3,кг.
* Насос ручной
* Сетка волейбольная
* Тренажеры силовые многофункциональные

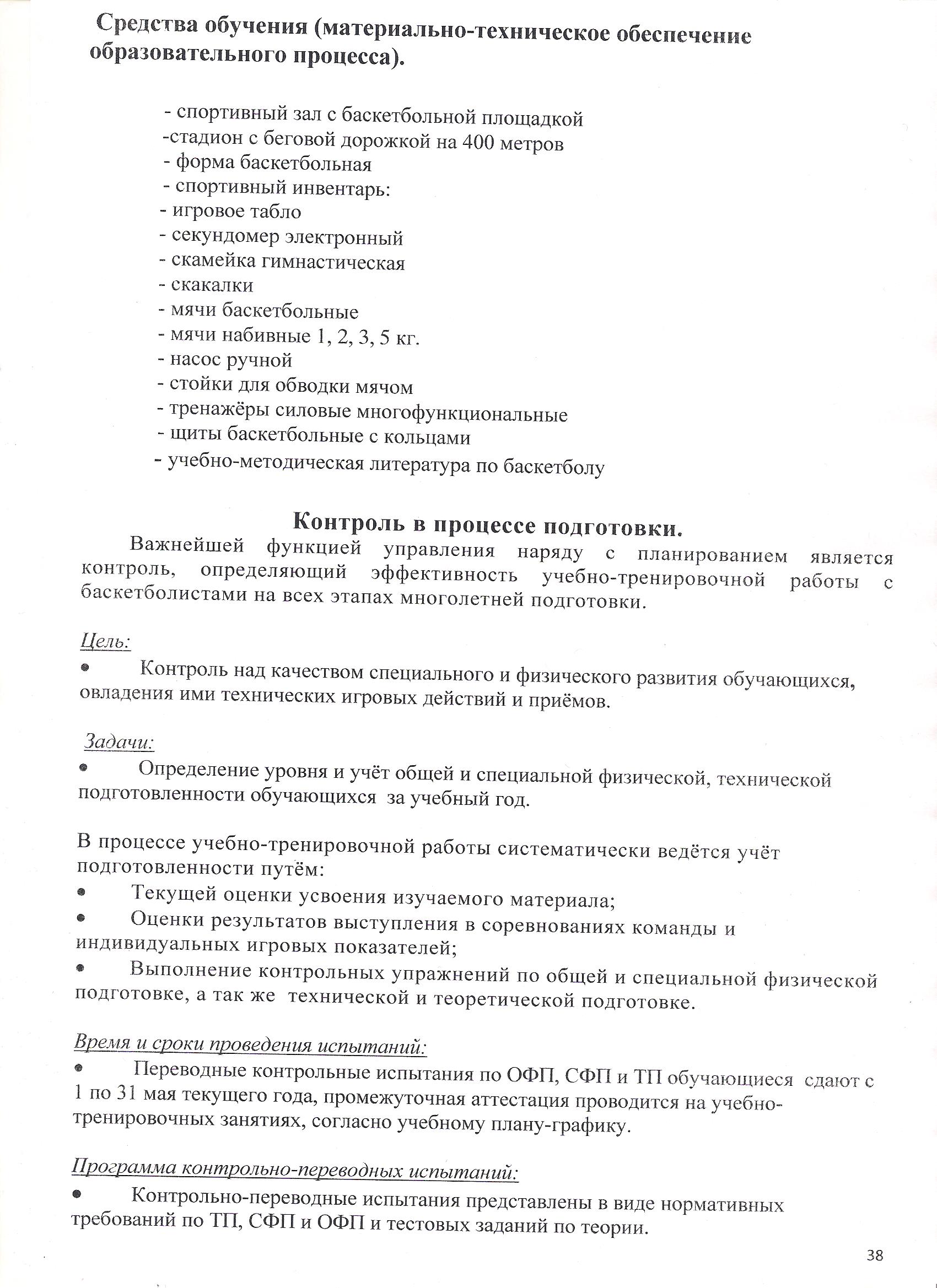
-учебно-методическая литература по волейболу

88

**Классификация средств подготовки**

***Таблица 28***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства** | **Вид подготовки** | | | |
| **физическая** | **техническая** | **тактическая** | **Соревнова-тельная** |
| **Общеподготови-тельные** | Упражнения из других видов спорта | Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех | На ориентировку, поточные упражнения | Комплексные упражнения, подвижные игры |
| **Специальнопод-готовительные** | Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения | Выполнение технического действия при варьировании условий | Индивидуаль-ные, групповые | Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой |
| **Тренировочные формы соревновательного упражнения** | Упражнения, усиливающие нагрузку | Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным | Тактические действия во время соревнований | Контрольные спарринги,1х1, 2х2,3х3,4х4,5х5 |
| **Соревновательные** | Участие в соревнованиях | | | |



**Контроль в процессе подготовки.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с волейболистами на всех этапах многолетней подготовки.

*Цель:* контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

*Задачи:* определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся за учебный год.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведёт учёт подготовленности путём:

* Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
* Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
* Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, а так же технической и теоретической подготовке.

*Время и сроки проведения испытаний:*

Переводные контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся сдают в мае месяце текущего года, промежуточная аттестация проводится на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

*Программа контрольно-переводных испытаний:*

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, СФП и ОФП и тестовые задания по теории.

89

**Содержание и методика проведения контрольних испытаний.**

**Физическая подготовка.**

***1. Челночный бег 5\*6м.***

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

***2. Челночный бег 3\*10м.***

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

***3. Бег 30м.***

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с низкого старта, время фиксируется в секундах.

***4. Прыжок в длину с места.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

90

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***№6*** | ***№3*** |
| ***№5*** | ***№2*** |
| ***№4*** | ***№1*** |

***№7***

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

**Техническая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

91

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***11. Приём подачи из зоны 5 в зону 2.***

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

92

**Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке**

**(девочки, девушки) *таблица 29***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Баллы** | **Возраст учащихся** | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **1.** | **Бег 30 м/ сек** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *5,8 и мен.*  *6,6-5,9*  *7,1-6,7*  *7,5-7,0*  *7,6 и бол.* | *5,6 и мен.*  *5,9-5,7*  *6,7-6,0*  *7,2-6,8*  *7,3 и бол.* | *5,3 и мен.*  *5,9-5,4*  *6.4-6,0*  *7,9-6,5*  *7,0 и бол.* | *5,8 и мен.*  *5,9-6,3*  *64-6,8*  *6,9-7,3*  *7,4 и бол.* | *5,6 и мен.*  *5,7-6,1*  *6,2-6,6*  *6.7-7,1*  *7,2 и бол.* | *5,3 и мен.*  *5,4-5,8*  *5.9-6,3*  *6,4-6.8*  *6,9и бол.* | *5,0 и мен.*  *5,1-5,5*  *5,6-6,0*  *6,1-6,5*  *6,6 и бол.* | *4,8 и мен.*  *4,9-5,3*  *5,4-5,8*  *5.9-6.3*  *6,4 и бол.* | *4,5 и мен.*  *4,6-5,0*  *5,1-5,5*  *5,6-6,0*  *6,1 и бол.* |
| **2.** | **Челночный бег**  **3х10 м/сек** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *10,2 и мен.*  *10,5-10,3*  *10,9-10,6*  *11,6-11,0*  *11,7 и бол.* | *9,7 и мен.*  *10,1-9,8*  *10,7-10,2*  *11,1-10,8*  *11,2 и бол.* | *9,3 и мен.*  *9,6-9,4*  *10,1-9,7*  *10,7-10,2*  *10,8 и бол.* | *8,6 и мен.*  *8,8-9,0*  *9,1-9,4*  *9,6-9,8*  *9,9 и бол.* | *8,5 и мен.*  *8,7-8,9*  *9,0-9,4*  *9,5-9,6*  *9,7 и бол.* | *8,3 и мен.*  *8,4-,8,6*  *8,7-8,9*  *9,0-9,2*  *9,3 и бол.* | *8,3 и мен.*  *8,4-,8,6*  *8,7-8,9*  *9,0-9,2*  *9,3 и бол.* | *8,0 и мен.*  *8,2-8,4*  *8,5-8,7*  *8,8-8,9*  *9,0 и бол.* | *7,7 и мен.*  *7,8-8,0*  *8,1-8,3*  *8,4-8,5*  *8,6 и бол.* |
| **3.** | **Прыжок в длину с места** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *131-150*  *116-130*  *85-110*  *70-84*  *69 и мен.* | *141-155*  *216-140*  *90-125*  *73-89*  *72 и мен.* | *151-160*  *136-150*  *110-135*  *95-109*  *94 и мен.* | *156-170*  *141-155*  *120-140*  *110-119*  *99 и мен.* | *176-185*  *151-175*  *130-150*  *110-129*  *109 и мен.* | *176-190*  *156-175*  *135-155*  *115-134*  *114 и мен.* | *181-200*  *161-180*  *140-160*  *125-139*  *6124 и мен.* | *181-200*  *161-180*  *145-160*  *130-144*  *129 и мен.* | *186-205*  *166-185*  *155-165*  *140-154*  *139 и мен.* |
| **4.** | **6-минутный бег (м.)** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *900 и бол.*  *701-899*  *601-700*  *501-600*  *500 и мен.* | *950 и бол.*  *771-949*  *651-770*  *551-650*  *550 и мен.* | *1000 и бол.*  *801-999*  *701-800*  *601-700*  *600 и мен.* | *1241 и бол.*  *1141-1240*  *1041-1140*  *941-1040*  *940 и мен.* | *1281 и бол.*  *1181-1280*  *1081-1180*  *981-1080*  *980 и мен.* | *1321 и бол.*  *1221-1320*  *1121-1220*  *1021-1120*  *1020 и мен.* | *1401 и бол.*  *1301-1400*  *1201-1300*  *1101-1200*  *1100 и мен.* | *1461 и бол.*  *1361-1460*  *1261-1360*  *1161-1260*  *1100 и мен.* | *1521 и бол.*  *1421-1520*  *1321-1420*  *1221-1320*  *1220 и мен.* |
| **5.** | **Наклон вперед из положения сидя, см.** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *12,5 и бол.*  *10-11*  *6-9*  *3-5*  *2 и мен.* | *11,5 и бол.*  *8-10*  *5-7*  *3-4*  *2 и мен.* | *13,0 и бол.*  *10-12*  *6-9*  *3-5*  *2 и мен.* | *14,0 и бол.*  *11-13*  *8-10*  *4-7*  *3 и мен.* | *15,0 и бол.*  *12-14*  *9-11*  *5-8*  *4 и мен.* | *16,0 и бол.*  *13-15*  *10-12*  *6-9*  *5 и мен.* | *18,0 и бол.*  *15-17*  *11-14*  *7-10*  *6 и мен.* | *20 и бол.*  *16-19*  *12-15*  *8-11*  *7 и мен.* | *20 и бол.*  *16-19*  *12-15*  *8-11*  *7 и мен.* |
| **6.** | **Подтягивание на перекладине** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *12 и бол.*  *9-11*  *6-8*  *3-5*  *2 и мен.* | *14 и бол.*  *11-13*  *8-10*  *4-7*  *3 и мен.* | *16 и бол.*  *13-15*  *8-12*  *4-7*  *3 и мен.* | *18 и бол.*  *14-17*  *9-13*  *5-8*  *4 и мен.* | *19 и бол.*  *15-18*  *9-14*  *5-8*  *4 и мен.* | *20 и бол.*  *15-19*  *9-14*  *5-8*  *4 и мен.* | *19 и бол.*  *15-18*  *9-14*  *6-8*  *5 и мен.* | *17 и бол.*  *14-16*  *9-13*  *6-8*  *5 и мен.* | *19 и бол.*  *15-18*  *9-14*  *6-8*  *5 и мен.* |
| **7.** | **Прыжок вверх с места, см** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *21 и бол.*  *17-20*  *13-16*  *9-12*  *8 и мен.* | *23 и бол.*  *19-22*  *15-18*  *11-14*  *10 и мен.* | *25 и бол.*  *21-24*  *17-20*  *13-16*  *12 и мен.* | *25 и бол.*  *22-24*  *19-21*  *15-18*  *14 и мен.* | *28 и бол.*  *24-27*  *21-23*  *17-20*  *16 и мен.* | *31 и бол.*  *27-30*  *23-26*  *19-22*  *18 и мен.* | *36 и бол.*  *31-35*  *26-30*  *22-25*  *21 и мен.* | *40 и бол.*  *35-39*  *30-34*  *26-29*  *25 и мен.* | *44 и бол.*  *39-43*  *34-38*  *30-33*  *22 и мен.* |
| **8.** | **Бросок набивного мяча из-за головы вперед**  **2 кг. 9-15 лет-сидя,**  **1 кг. 7-8 лет-стоя** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *431 и бол.*  *401-430*  *371-400*  *341-370*  *340 и мен.* | *481 и бол.*  *451-480*  *421-450*  *391-420*  *390 и мен.* | *200 и бол.*  *170-199*  *140-169*  *111-139*  *110 и мен.* | *230 и бол.*  *190-229*  *160-189*  *141-159*  *140 и мен.* | *250 и бол.*  *221-249*  *190-220*  *161-189*  *160 и мен.* | *271 и бол.*  *241-270*  *211-240*  *181-210*  *180 и мен.* | *301 и бол.*  *271-300*  *241-270*  *211-240*  *210 и мен.* | *361 и бол.*  *321-360*  *281-320*  *241-280*  *240 и мен.* | *391 и бол.*  *351-390*  *311-350*  *271-310*  *270 и мен.* |
|  | **Переводной балл** |  | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |

**Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке**

**(мальчики, юноши) *таблица 30***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Баллы** | **Возраст учащихся** | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **1.** | **Бег 30 м/ сек** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *5,8 и мен.*  *6,2-70*  *7,1-7,6*  *7,7-7,9*  *8,0 и бол.* | *5,6 и мен.*  *5,8-6,7*  *6,8-7,0*  *6,9-7,3*  *7,5 и бол.* | *5,4 и мен.*  *5,5-6,5*  *6.7-6,9*  *7,0-7,1*  *7,2 и бол.* | *5,6 и мен.*  *5,7-6,1*  *62-6,6*  *6,7-7,1*  *7,2 и бол.* | *5,3 и мен.*  *5,4-5,8*  *5,9-6,3*  *6.4-6,8*  *6,8 и бол.* | *5,0 и мен.*  *5,1-5,5*  *5.6-6,0*  *6,1-6.5*  *6,6и бол.* | *4,7 и мен.*  *4,8-5,2*  *5,3-5,7*  *5,8-6,2*  *6,3 и бол.* | *4,4 и мен.*  *4,5-4,9*  *5,0-5,4*  *5.5-5,9*  *6,0 и бол.* | *4,2 и мен.*  *4,3-4,7*  *4,8-5,2*  *5,3-5,7*  *6,6 и бол.* |
| **2.** | **Челночный бег**  **3х10 м/сек** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *9,9 и мен.*  *10,1-10,5*  *10,6-10,9*  *11,0-11,3*  *11,4 и бол.* | *9,1 и мен.*  *9,3-9,5*  *9,6-9,9*  *10,0-10,3*  *10,4 и бол.* | *8,8 и мен.*  *9,0-9,4*  *9,5-9,8*  *9,9-10,1*  *10,2 и бол.* | *8,0 и мен.*  *8,1-8,6*  *8,7-9,2*  *9,3-9,8*  *9,9 и бол.* | *7,7 и мен.*  *7,8-8,2*  *8,3-8,7*  *8,8-9,2*  *9,3 и бол.* | *7,5 и мен.*  *7,6-8,0*  *8,1-8,5*  *8,6-9,0*  *9,1 и бол.* | *7,1 и мен.*  *7,2-7,7*  *7,8-8,3*  *8,4-8,9*  *9,0 и бол.* | *6,9 и мен.*  *7,0-7,5*  *7,6-8,1*  *8,2-8,7*  *8,8 и бол.* | *6,7 и мен.*  *6,8-7,2*  *7,3-7,7*  *7,8-8,2*  *8,3 и бол.* |
| **3.** | **Прыжок в длину с места** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *136-155*  *116-135*  *100-115*  *85-99*  *84 и мен.* | *161-165*  *126-145*  *110-125*  *94-109*  *73 и мен.* | *151-175*  *131-150*  *120-130*  *100-119*  *99 и мен.* | *161-185*  *141-160*  *130-140*  *110-129*  *109 и мен.* | *181-195*  *161-180*  *140-160*  *120-139*  *119 и мен.* | *181-200*  *166-180*  *145-165*  *130-144*  *129 и мен.* | *191-205*  *171-190*  *150-170*  *135-149*  *134 и мен.* | *961-210*  *181-195*  *160-180*  *154-159*  *153 и мен.* | *206-220*  *191-205*  *175-190*  *160-174*  *159 и мен.* |
| **4.** | **6-минутный бег (м.)** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *1100 и бол.*  *890-1099*  *786-889*  *701-785*  *700 и мен.* | *1150 и бол.*  *921-1149*  *801-920*  *751-800*  *750 и мен.* | *1250 и бол.*  *1101-1249*  *971-1100*  *801-970*  *800 и мен.* | *1281 и бол.*  *1171-1280*  *1061-1170*  *941-1060*  *940 и мен.* | *1351 и бол.*  *1231-1350*  *1101-1230*  *961-1100*  *980 и мен.* | *1421 и бол.*  *1301-1420*  *1141-1300*  *1021-1140*  *1020 и мен.* | *1481 и бол.*  *1341-1480*  *1201-1340*  *1161-1200*  *1060 и мен.* | *1561 и бол.*  *1411-1560*  *1261-1410*  *1111-1260*  *1110 и мен.* | *1621 и бол.*  *1721-1620*  *1321-1470*  *1171-1320*  *1170 и мен.* |
| **5.** | **Наклон вперед из положения сидя, см.** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *9 и бол.*  *7-8*  *4-6*  *2-3*  *1* | *7,5 и бол.*  *5,5-6,5*  *3,5-4,5*  *2-3*  *1.* | *7,5 и бол.*  *5,5-6,5*  *3,5-4,5*  *2-3*  *1* | *8 и бол.*  *6*  *4*  *2*  *1* | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6*  *1-4*  *0* | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6*  *3-4,5*  *2* | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6*  *3-4,5*  *2* | *10-12*  *8-10*  *6-8*  *4-5*  *3* | *20 и бол.*  *16-19*  *12-15*  *8-11*  *7 и мен.* |
| **6.** | **Подтягивание на перекладине** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *5*  *4*  *3*  *2*  *1* | *5*  *4*  *3*  *2*  *1* | *6*  *4-5*  *3*  *2*  *1* | *11*  *8-10*  *5-7*  *2-4*  *1-0* | *13*  *9-12*  *5-8*  *5-8*  *4 и мен.* | *15*  *11-14*  *7-10*  *3-6*  *2-0* | *18*  *13-17*  *8-12*  *3-7*  *2-0* | *21*  *15-20*  *9-14*  *3-8*  *2-0* | *25*  *19-24*  *11-14*  *4-10*  *3-0* |
| **7.** | **Прыжок вверх с места, см** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *26 и бол.*  *21-25*  *15-20*  *10-14*  *9 и мен.* | *28 и бол.*  *24-27*  *18-23*  *14-17*  *13 и мен.* | *31 и бол.*  *71-30*  *21-26*  *17-20*  *16 и мен.* | *37 и бол.*  *31-36*  *25-30*  *20-24*  *19 и мен.* | *42 и бол.*  *37-42*  *31-36*  *25-30*  *24 и мен.* | *48 и бол.*  *41-47*  *34-40*  *28-33*  *27 и мен.* | *53 и бол.*  *46-52*  *39-45*  *33-38*  *32 и мен.* | *57 и бол.*  *50-56*  *43-49*  *37-42*  *36 и мен.* | *60 и бол.*  *53-59*  *46-52*  *40-45*  *39 и мен.* |
| **8.** | **Бросок набивного мяча из-за головы вперед**  **2 кг. 9-15 лет-сидя,**  **1 кг. 7-8 лет-стоя** | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *531 и бол.*  *501-530*  *471-500*  *441-470*  *440 и мен.* | *581 и бол.*  *551-580*  *521-550*  *481-520*  *480 и мен.* | *296 и бол.*  *261-295*  *231-260*  *201-230*  *200 и мен.* | *366 и бол.*  *316-365*  *261-315*  *211-260*  *210 и мен.* | *396 и бол.*  *351-395*  *306-350*  *261-305*  *260 и мен.* | *436 и бол.*  *391-435*  *346-390*  *301-346*  *300 и мен.* | *486 и бол.*  *436-485*  *385-435*  *336-385*  *335 и мен.* | *536 и бол.*  *486-535*  *436-485*  *386-435*  *385 и мен.* | *586 и бол.*  *536-585*  *486-535*  *436-485*  *435 и мен.* |
|  | **Переводной балл** |  | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**волейбол (девушки) *таблица 31***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные нормативы по ОФП** | **Баллы** | **Возраст учащихся** | | | | | | | |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1.** | **Бег 30 м. (сек.)** | **5**  **4**  **3** | *5,2-5,5*  *5,6-6,5*  *6,6 и бол.* | *5,1-5,6*  *5,7-6,3*  *6,4 и бол.* | *5,0-5,3*  *5,4-6,1*  *6,2и бол.* | *5,0-5,4*  *5,5-6,2*  *6,3 и бол.* | *4,9-5,3*  *5,4-6,0*  *6,1 и бол.* | *4,9-5,2*  *5,3-5,9*  *6,0 и бол.* | *4,8-5,2*  *5,3-6,0*  *6,1 и бол.* | *4,8-5,2*  *5,3-6,0*  *6,1 и бол.* |
| **2.** | **Челночный бег (5х6 м.) сек.** | **5**  **4**  **3** | *12,2*  *12,5*  *13,0* | *11,9*  *12,2*  *12,7* | *11,5*  *11,8*  *12,3* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Бег 92 м. «елочка» сек.** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | *28,7*  *29,2*  *29,7* | *28,0*  *28,5*  *29,0* | *27,4*  *27,9*  *28,4* | *26,8*  *27,3*  *27,8* | *26,2*  *26,7*  *27,2* |
| **3.** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **5**  **4**  **3** | *156-170*  *141-155*  *120-140* | *176-185*  *151-175*  *130-150* | *176-190*  *156-175*  *135-155* | *181-200*  *161-180*  *140-160* | *181-200*  *161-180*  *145-160* | *186-205*  *166-185*  *155-165* | *191-210*  *171-190*  *160-170* | *201-220*  *181-200*  *170-180* |
| **4.** | **Прыжок вверх с места (см.)** | **5**  **4**  **3** | *25 и бол.*  *22-24*  *19-21* | *28 и бол.*  *24-27*  *21-23* | *31 и бол.*  *27-39*  *23-26* | *36 и бол.*  *31-35*  *26-30* | *40 и бол.*  *35-39*  *30-34* | *44 и бол.*  *39-43*  *34-38* | *50 и бол.*  *46-49*  *45-39* | *55 и бол.*  *51-54*  *50-43* |
| **5.** | **Наклон вперед из положения сидя. (см.)** | **5**  **4**  **3** | *14,0 и бол.*  *11-13*  *8-10* | *15,0 и бол.*  *12-14*  *9-11* | *16,0 и бол.*  *13-15*  *10-12* | *18,0 и бол.*  *15-17*  *11-14* | *20 и бол.*  *16-19*  *12-15* | *20 и бол.*  *16-19*  *12-15* | *21 и бол.*  *17-20*  *13-16* | *21 и бол.*  *17-20*  *13-16* |
| **6.** | **Метание набивного мяча 2 кг. (сидя)** | **5**  **4**  **3** | *230 и бол.*  *190-229*  *160-189* | *250 и бол.*  *221-249*  *190-220* | *271 и бол.*  *241-270*  *211-240* | *301 и бол.*  *271-300*  *241-270* | *361 и бол.*  *321-360*  *281-320* | *391 и бол.*  *351-390*  *311-350* | *420 и бол.*  *370-419*  *320-369* | *450 и бол.*  *400 449*  *350-399* |
|  | **Контрольные**  **упражнения по СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | **Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *3*  *2*  *1* | *4*  *3*  *2* | *4*  *3*  *2* | *5*  *4*  *3* | *6*  *5*  *4* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *5*  *4*  *3* | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* |
| **2.** | **Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *4*  *3*  *2* | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *7*  *6*  *5* | *9*  *8*  *6-7* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **3.** | **Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *5*  *4*  *3* | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | **-** | **-** |
|  | **Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **4.** | **Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *3*  *2*  *1* | *4*  *3*  *2* | *5*  *4*  *3* | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **5.** | **Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | *9*  *8*  *7* | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | *9*  *8*  *7* |
|  | **Переводной балл** |  | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** |

96

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**волейбол (девушки) *таблица 32***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные нормативы по ОФП** | **Баллы** | **Возраст учащихся** | | | | | | | |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1.** | **Бег 30 м. (сек.)** | **5**  **4**  **3** | *5,1-5,5*  *5,6-6,5*  *6,6 и бол.* | *5,0-5,4*  *5,5-6,2*  *6,3 и бол.* | *4,9-5,3*  *5,4-5,9*  *6,0 и бол.* | *4,8-5,1*  *5,2-5,8*  *5,9 и бол.* | *4,7-5,0*  *5,1-5,7*  *5,8 и бол.* | *4,5-4,8*  *4,9-5,4*  *5,5 и бол.* | *4,4-4,7*  *4,8-5,1*  *5,2 и бол.* | *4,3-4,6*  *4,7-5,0*  *5,1 и бол.* |
| **2.** | **Челночный бег (5х6 м.) сек.** | **5**  **4**  **3** | *12,0*  *12,3*  *12,8* | *11,5*  *11,8*  *12,3* | *11,0*  *11,3*  *11,8* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Бег 92 м. «елочка» сек.** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | *26,0*  *26,5*  *27,0* | *25,5*  *26,0*  *26,5* | *24,9*  *25,4*  *25,9* | *24,2*  *24,7*  *25,2* | *24,0*  *24,5*  *25,0* |
| **3.** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **5**  **4**  **3** | *161-185*  *141-160*  *130-140* | *181-195*  *161-180*  *140-160* | *181-200*  *166-180*  *145-165* | *191-205*  *171-190*  *150-170* | *196-210*  *181-195*  *160-180* | *206-220*  *191-205*  *175-190* | *211-230*  *196-210*  *180-195* | *221-240*  *206-220*  *190-205* |
| **4.** | **Прыжок вверх с места (см.)** | **5**  **4**  **3** | *37 и бол.*  *31-36*  *25-30* | *42 и бол.*  *37-42*  *31-36* | *48 и бол.*  *41-47*  *34-40* | *53 и бол.*  *46-52*  *39-45* | *57 и бол.*  *50-56*  *43-49* | *60 и бол.*  *53-59*  *46-52* | *70 и бол.*  *64-69*  *63-57* | *75 и бол.*  *70-74*  *69-63* |
| **5.** | **Наклон вперед из положения сидя. (см.)** | **5**  **4**  **3** | *8 и бол.*  *6-7*  *4-5* | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6* | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6* | *10 и бол.*  *7-9*  *5-6* | *10-12*  *8-10*  *6-8* | *12 и бол.*  *9-10*  *7-8* | *15 и бол.*  *12-14*  *8-11* | *15 и бол.*  *12-14*  *8-11* |
| **6.** | **Метание набивного мяча 2 кг. (сидя)** | **5**  **4**  **3** | *366 и бол.*  *316-365*  *261-315* | *396 и бол.*  *351-395*  *306-350* | *436 и бол.*  *391-435*  *346-390* | *486 и бол.*  *436-485*  *385-435* | *536 и бол.*  *486-535*  *436-485* | *586 и бол.*  *536-585*  *486-535* | *616 и бол.*  *565-615*  *515-564* | *650 и бол.*  *600- 649*  *550-599* |
|  | **Контрольные**  **упражнения по СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | **Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *3*  *2*  *1* | *4*  *3*  *2* | *4*  *3*  *2* | *5*  *4*  *3* | *6*  *5*  *4* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **2.** | **Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *4*  *3*  *2* | *5*  *4*  *3* | *7*  *6*  *5* | *9*  *7-8*  *6* | *9*  *8*  *6-7* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **3.** | **Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | *9*  *8*  *7* | **-** | **-** |
|  | **Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **4.** | **Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *4*  *3*  *2* | *5*  *4*  *3* | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | **-** | **-** | **-** |
|  | **Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* |
| **5.** | **Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | *9*  *8*  *7* | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)** | **5**  **4**  **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | *6*  *5*  *4* | *7*  *6*  *5* | *8*  *7*  *6* | *9*  *8*  *7* |
|  | **Переводной балл** |  | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** |

98

**Тестовые задания для теоретического экзамена**

***Вопросы по теории физической культуры и спорта для теоретического зачета***

***контрольно-переводных нормативов***

Возраст **7**-10 лет.

*1. Какой из этих видов спорта является игровым?*

*а) футбол*

*б) лыжные гонки*

*в) легкая атлетика*

1. *В какой игре используется самый лёгкий мяч?*

*а) в волейболе*

*б) в футболе*

*в) в настольном теннисе*

1. *Когда не желательно принимать пищу?*

*а) за 2-2,5 часа до тренировки*

*б) непосредственно перед тренировкой*

*в) через 30-40 минут после тренировки*

1. *В какой части занятия проводится разминка?*

*а) подготовительной*

*б) основной*

*в) заключительной*

1. *К чему приводит отсутствие разминки?*

*а) к экономии сил*

*б) к травмам*

*в) к улучшению спортивного результата*

*6. Какой мяч самый тяжелый?*

*а) волейбольный*

*б) футбольный*

*в) баскетбольный*

*7. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:*

*а) затылком, ягодицами, пятками*

*б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками*

*в) лопатками, ягодицами, пятками*

*8. С чего следует начинать закаливание?*

*а) с обливания холодной водой*

*б) с обливания прохладной водой*

*в) с обливания водой, имеющей температуру тела*

*9. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну  
минуту.*

*а) 60-80 ударов*

*б) 80-100 ударов*

*в) 100-120 ударов*

*10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?*

*а) накладывать холод на переносицу*

*б) сморкаться, крутить головой*

*в) наклонять голову назад*

99

*11. Утренняя гимнастика это:*

*а) улучшение гибкости*

*б) разминка перед соревнованиями*

*в)физические упражнения, способствующие постепенному переходу*

*от сна к бодрствованию*

*12. К подвижным играм относятся:*

*а) баскетбол*

*б) перестрелка*

*в) пионербол*

*13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?*

*а) бег 100м*

*. б) бег 200м.*

*в) бег 3000м.*

*14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?*

*а) метание*

*б) бег на короткие дистанции*

*в) прыжки*

*15. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество - гибкость?*

*а) легкая атлетика*

*б) гимнастика*

*в) борьба*

1. *Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?*

*а) тяжелую атлетику*

*б) гимнастику*

*в) легкую атлетику*

1. *Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?*

*а) у горы Олимп*

*б) в Олимпии*

*в) в Афинах*

1. *Назовите олимпийский девиз.*

*а) смелее, лучше, дружнее*

*б) быстрее, выше, сильнее*

*в) дальше, скорее, больше*

*19. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?*

*а) тренер*

*б) мастер*

*в) судья*

*20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением?*

*а) манеж*

*б) корт*

*в) сцена*

100

**Возраст 11-14 лет.**

*1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?*

а) во Франции

б) в Греции

в) в Англии

*2. Назовите цели олимпийского движения*

а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира

б) развитие экономики стран

в) пропаганда здорового образа жизни

1. *Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?*

а) тяжелую атлетику

б) гимнастику

в) легкую атлетику

1. *Как называют бегуна на средние дистанции?*

а) спринтер

б) стайер

в) марафонец

1. *В каком виде спорта используется овальный* *мяч?*

а) водное поло

б) регби

в) мотобол

*6.К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?*

а)борьба

б) русская лапта

в) плавание

*7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?*

а) «Вымпел»

б) «Авангард»

в) «Спартак»

*8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?*

а) ракетка и мяч

б) ракетка и волан

в) бита и мяч

*9. Признаки утомления у спортсменов:*

а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение

б) кашель, слезоточивость, головокружение

*10. Что такое допинг контроль?*

а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности

б) проверка спортсменов на алкогольно-никотиновую зависимость

*11. Что измеряет пульсометрия?*

а) артериальное давление

б) частоту сердечных сокращений

в) частоту дыхания

101

*12. Что такое профилактика заболеваний?*

а) лечение заболевания

б) симптомы заболевания

в) предупреждение заболевания

*13. Здоровый образ жизни подразумевает:*

а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения

б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

*14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?*

а) чтобы фиксировать интересные спортивные события

б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки

в) чтобы записывать домашние задания тренера

*15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?*

а) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку

б) приложить тепло, растереть

1. *Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей*?

а) наложить повязку, дать горячее питье

б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

1. *Что такое физическая культура?*

а) урок физической культуры

б) часть общей культуры общества

в) процесс физического совершенствования человека

*18. Что означает понятие рациональное питание?*

а) правила поведения при приеме пищи

б) правильное распределение объема пищи в течении дня

*19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?*

а) в лыжных гонкам

б) в шахматах

в) в легкой атлетике

*20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве*

а) белый чебурашка

б) бурый мишка

в) серый заяц

102

Возраст 15-18 лет.

*1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:*

*а) физическое развитие*

*б) физическая культура*

*в) физическое воспитание*

*2. Физическими упражнениями называются:*

*а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества*

*б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения*

*в) двигательные действия, укрепляющие здоровье*

1. *Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.?*

*а) Геракл*

*б) Короибос*

*в)Зевс*

1. *Кто такие элланодики?*

*а) победители Олимпиад*

*б)судьи и распорядители древних Олимпийских игр*

*в) жители Эллады*

*5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)*  
 *а) в 1885г.*

*б) в 1890г.*

*в) в 1894г.*

*6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко?*

*а) борьба*

*б) тяжелая атлетика*

*в) бокс*

*7. Как называется свод законов олимпийского движения?*

*а) Конституция*

*б) Хартия*

*в) Устав*

*8. Что не относится к физическим качествам?*

*а) быстрота*

*б) гибкость*

*в) вес*

*г) сила*

*д) выносливость*

*9. Что способствует развитию общей выносливости.*

*а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени*

*б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время*

*10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?*

*а) бокс*

*б) плавание*

*в) борьба*

*г) гимнастика*

103

*11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:*

*а) скоростно-силовых упражнений*

*б) упражнений на гибкость*

*в) силовых упражнений*

*12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:*

*а) позволяет избежать стрессовых ситуаций*

*б) обеспечивает ритмичность работы организма*

*в) позволяет правильно планировать дела в течение дня*

*13. Физическая подготовленность характеризуется:*

а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных *факторов внешней среды*

*б) хорошим развитием функциональных систем организма*

*в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков*

*14. Этапы закаливания водой:*

*а) обтирание, обливание душ, купание*

*б) обливание, обтирание, купание*

*в) душ, обтирание, обливание, купание*

*15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:*

*а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода*

*б) белки, жиры, углеводы, вода*

*в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода*

*16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?*

*а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей*

*б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек*

*в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание*

*17. Цель разминки при занятиях спортом:*

*а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям*

*в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки*

1*8. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.*

*а) 60-80 ударов*

*6) 80-100 ударов*

*в) 100-120 ударов*

*19. Упражнения на развитие гибкости выполняются:*

а) до появления утомления

*6) до увеличения амплитуды движения*

*в) до появления болевых ощущений*

*20. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?*

*а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача*

*б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача*

104

*Вопросы по теории вида спорта для теоретического зачета*

*контрольно-переводных нормативов (ВОЛЕЙБОЛ)*

**7-10 лет**

**1. Какой основной состав команды играющих в волейбол?**

а) 7чел. б) 6 чел. в) 8 чел.

**2. До скольки очков ведется счет в партии?**

а) 21 очко 6)25 очков в) тридцать очков

**3. сколько касаний имеет право каждая команда на своей половине площадки?**

а)1 6)3 в) 2

**4. Какая страна является родиной волейбола?**

А) Англия б) Россия в) США

**5. В какой обуви играют в волейбол?**

а) ботинки б) бутсы в) кроссовки

**11-14 лет**

**1. Назовите, зоны перехода игроков, начиная с зоны подачи.**

а) 1,2.3,4,5,6 6)1.6,5,4.3.2 в) 6.5,4,3.2.1

**2. Как переводится слово волейбол?**

а) бьющий по мячу б) летающий мяч в) бить рукой

**3. Сколько очков должен составлять разрыв в счете, чтобы команда победила в  
партии?**

а) 3 очка б) 2 очка в) 1 очко

**4. Что означает «либеро»?**

а) связующий б) нападающий в) защитник

**5. Как называется линия, над которой находится сетка?**

а) боковая б)средняя в) линия нападения

**15-18 лет**

**1. Какие размеры волейбольной площадки?**

а) 18\*9 6)20\*5 в)20\*9

**2. Сколько перерывов для отдыха в партии имеет право брать команда?**

а) 4 6) 1 в) 2

1. **Как называется волейбольный женский клуб г.Омска?**

а) Университет 6) Омичка в) Авангард **4. Высота женской волейбольной сетки?**

а) 224 см 6) 214 см в) 242 см

**5. Правилами запрещено блокировать:**

а) нападающий удар б) скидку в) подачу мяча

105

**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д)«Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).

3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)

4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей ( в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. №212,

от 08.08.2003г. № 470 )

5.Ю.Д.Железняк,А.В.Чачин,Ю.П.Сыромятников Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2005.-112с.

6. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;

7. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;

8.Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, ГА. Левин. «Педагогика физической культу­ры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;

1. АА. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
2. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
3. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры - 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболи­стов» (учебное пособие);
4. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
5. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
6. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
7. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
8. Ю.Д. Железняк, ВА. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
9. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
10. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
11. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
12. Л.В. Былеева, A.M. Короткое «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
13. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.

106

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I.Пояснительная записка………………………………………………………….. 3**

Цель программы…………………………………………………………………... 4

Задачи программы……………………………………………………………........ 4

Формы и режим занятий…………………………………………………………....6

**II.Учебный план…………………………………………………………………….. 9**

1.Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки(%)....9

2. Учебно-тематический план для СОГ……………………………………………. 11

3. Учебно-тематический план для групп начальной подготовки…………….........14

4. Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп……………........22

**III.Содержание программного материала………………………………………..44**

1.Программный материал для теоретической подготовки…………………………44

2. Программный материал для практических занятий……………………………...52

2.1.Общая физическая подготовка…………………………………………………...52

2.2.Специальная физическая подготовка……………………………………………55

2.3.Техническая подготовка………………………………………………………….58

2.4.Тактическая подготовка…………………………………………………………..63

2.5.Интегральная подготовка…………………………………………………………69

3. Педагогический и врачебный контроль…………………………………………...72

4. Воспитательная работа……………………………………………………………...72

5. Психологическая подготовка………………………………………………………74

6. Восстановительные средства и мероприятия…………………………………......77

7. Инструкторская и судейская практика………………………………………….....81

**IV. Методическое обеспечение……………………………………………………..82**

Организационно-методические указания…………………………………………... 82

Средства обучения(материально-техническое обеспечение)………………………88

Контроль в процессе подготовки……………………………………………………89

Содержание и методика проведения контрольных испытаний……………………90

Тестовые задания для теоретического экзамена…………………………………….99

**V.Список литературы………………………………………………………………106**