

1. Пояснительная записка.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по волейболу разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждёнными приказом Минспорта РФ от 15 ноября 2018 года, с учётом Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утверждённых приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.1. Характеристика волейбола, его отличительные особенности.

Волейбол в переводе с английского - «ударять мяч с лёта» или как «летающий», «парящий» мяч. Волейбол командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника. По своей распространённости волейбол занимает вместе с баскетболом и футболом ведущее место на мировой спортивной арене.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Вместе с тем игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья, восстановления работоспособности. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков, представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством регулярных занятий физической культурой и спортом людей в широком возрастном диапазоне.

В противоположность многим другим спортивным играм волейбол не обладает целевым центром (ворота, корзина).

Отличительные особенности волейбола обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий:

- соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приёмов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации;
- сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создаёт постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий в условиях ограниченного времени (тактика);
- важная особенность игры в волейбол состоит в большом количестве соревновательных действий – приёмов игры. Необходимость выполнять эти приёмы многократно для достижения победы обуславливает требование надёжности, стабильности навыков, так как каждая ошибка в волейболе отражается на результате;
- игра в волейбол прежде всего благотворно влияет на развитие жизненно важных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение).

Задачи программы:

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

Программа направлена на:

- отбор детей наиболее успешно проявивших себя в волейболе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта волейбол;
- подготовку к освоению этапов и периодов предпрофессиональной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку показывающих высокие результаты в избранном виде спорта детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

качества									
Длина тела				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

Структура многолетней подготовки на отделении волейбола представлена следующим образом:

- этап начальной подготовки

периоды:

- до 1 года;
- свыше 1 года;

Этап начальной подготовки предусматривает:

1. Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу.
2. Начальное обучение технике и тактике, правилам игры.
3. Развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола.
4. Воспитание умения соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

периоды:

- начальная специализация - до 2 лет;

На данном этапе подготовки предусматривается:

1. Освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям).
2. Воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

- углублённая специализация - до 3 лет.

На данном этапе подготовки предусматривается:

1. Специальная технико-тактическая подготовка.
2. Специальная физическая, интегральная, игровая, соревновательная подготовка с введением элементов специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

Срок обучения по программе – 8 лет.

ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращённые сроки.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе – 9 лет.

1.4. Наполняемость групп.

Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап базового уровня сложности	20	20	25
Этап углубленного уровня сложности	10	12	14
	8	12	14

2. Учебный план.

Тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам и с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта волейбол. Учебный план рассчитан на 46 недель. Работа по учебному плану ведётся одним тренером-преподавателем с группой обучающихся.

С увеличением общего годового объёма часов увеличивается удельный вес нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

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

2.3. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям.

Этапный норматив	Этапы и годы предпрофессиональной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Период до 1 года	Период свыше 1 года		Период начальной специализации до 2 лет		Период углублённой специализации до 3 лет		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Предметная область	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта (%)	10	10	10	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка, навыки в других видах спорта (%)	20	20	20	15	15	10	10	10
Избранный вид спорта (%)	60	60	60	60	60	60	60	60
Специальная физическая подготовка, навыки в других видах спорта (%)	10	10	10	15	15	20	20	20

2.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое на самостоятельную работу обучающихся.

Разделы спортивной подготовки	Этапы, периоды предпрофессиональной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Период до 1 года	Период свыше 1 года		Период начальной специализации		Период углублённой специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Годы обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая	25	25	25	15	15	8	8	8

подготовка, навыки в других видах спорта (%)								
Специальная физическая подготовка, навыки в других видах спорта (%)	11	11	11	14	14	14	14	14
Техническая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (%)	22	22	22	24	24	24	24	24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	20	20	20	25	25	30	30	30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10	10	10	10	10	10	10	10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	12	12	12	12	12	14	14	14

Годовой календарный учебный график для периода до 1 года, свыше 1 года.

№ п/п	Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итого
			сентяб	октябр	ноябрь	декабр	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	5	1	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	5
2.	Предметная область «Общая физическая	65	7	7	7	6	6	5	6	6	6	6	3	65

	подготовка»													
3.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	30	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	30
4.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка	61	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	3	61
5.	Тактическая подготовка	50	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	3	50
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	28	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	28
7.	Участие в соревнованиях	33	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	1	33
8.	Инструкторская и судейская практика													
9.	Самостоятельная работа													
10.	Тренировочный сбор													
11.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Итого		276	29	28	2	28	2	21	2	27	2	25	1	276
					7		7		7		5		2	

Годовой календарный учебный график для периода начальной специализации.

№ п/п	Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итог
			сентяб	октябр	ноябрь	декабр	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	4	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	4
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	50	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	2	50
3.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	52	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	52
4.	Предметная область «Избранный вид спорта»:	88	9	9	9	9	9	7	9	8	7	8	4	88

	- техническая подготовка													
5.	Тактическая подготовка	88	9	9	9	9	9	7	9	8	7	8	4	88
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	37	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	37
7.	Участие в соревнованиях	44	4	5	5	5	5	3	4	4	3	4	2	44
8.	Инструкторская и судейская практика													
9.	Самостоятельная работа													
10.	Тренировочный сбор													
11.	Промежуточная (итоговая) аттестация	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5
Итого		368	37	38	3	37	3	29	3	34	3	34	1	368
					6		7		6		3		7	

Годовой календарный учебный график для периода углублённой специализации.

№ п/п	Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итого
			сентяб	октябрь	ноябрь	декабр	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	3	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	3
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	37	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	1	37
3.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	64	7	7	7	7	7	3	7	7	7	3	2	64
4.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка	106	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	106
5.	Тактическая подготовка	135	13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	7	135
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	46	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	2	46
7.	Участие в соревнованиях	60	5	6	6	6	6	5	6	6	5	6	3	60

8.	Инструкторская и судейская практика	5	-	1	1	1	1	-	-	1	-	-	-	5
9.	Самостоятельная работа													
10.	Тренировочный сбор													
11.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Итого		460	43	46	47	46	46	36	45	46	43	41	21	460

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап начальной и углублённой специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
	Контрольные	1-3	1-3	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

3. Методическая часть.

Этап начальной подготовки.

Цель: универсальная подготовка обучающихся.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.
3. Обучение основам перемещений и стоек, приёму и передаче мяча.
4. Начальное обучение тактическим действиям.
5. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.
6. Приучение к игровой обстановке.

Период до 1 года.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».

Материал разработан для этапа начальной подготовки (период до 1 года, период свыше 1 года).

Тема 1 История развития волейбола.

История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в ДЮСШ, районе, области.

Выдающиеся волейболисты ДЮСШ, района области, их достижения.

Тема 2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальное значение и функции физической культуры и спорта в современном обществе.

История физической культуры и спорта в России.

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Тема 3 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила волейбола: состав команды; расстановка и переход игроков; Форма игроков; начало игры и подача; перемена подачи; удары по мячу; выход мяча из игры; счёт и результат игры; права и обязанности игроков; состав команды, замена игроков; упрощённые правила игры; судейская терминология.

Требования, нормы, условия их выполнения для присвоения спортивного разряда.

Федеральные государственные требования спортивной подготовки в ДЮСШ.

Тема 4. Основы спортивной подготовки.

Общая характеристика подготовки юных волейболистов:

- тренировочное занятие, её структурные части;
- требования к режиму тренировок.

Планирование и контроль тренировки:

- наблюдение на соревнованиях;
- контрольные испытания (комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки):
- правила проведения и учёта результатов контрольных испытаний.

Основы техники игры и техническая подготовка:

- понятие о технике игры;
- характеристика приёмов игры.

Основы тактики игры и тактическая подготовка:

- понятие о тактике игры;
- характеристика тактических действий.

Спортивные соревнования, их организация и проведение:

- роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов;
- виды соревнований;
- положение о соревнованиях.

Тема 5 Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы.

Связочный аппарат.

Сердечнососудистая и дыхательная система человека.

Влияние физических упражнений на организм человека: на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.

Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Общий режим дня, его соблюдение как залог успешного обучения в общеобразовательной и спортивной школе.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Сферы деятельности обучающихся, формирующие потребность в здоровом образе жизни.

Тема 8. Основы спортивного питания.

Основа спортивного питания – восполнение энергии.

Основа спортивного питания – режим питания.

Основные продукты спортивного питания (пирамида питания).

Правила питания занимающихся спортом.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе.

Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.

Сетка и мяч.

Уход за инвентарём.

Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тема 10. Требования техники безопасности при занятиях видом спорта волейбол.

Понятие о травмах и их предупреждении.

Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Врачебный контроль и самоконтроль.

3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Цель: Повышение работоспособности организма в целом.

Задачи:

1. Развитие навыков естественных видов движений.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства:

Строевые упражнения и команды.

1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий;
2. Предварительные и исполнительные команды;
3. Повороты на месте, размыкание уступами.
4. Команды для управления строем:
 - перемена направления движения строя;
 - обозначение шага на месте;
 - переход с шага на бег и с бега на шаг;
 - изменение скорости движения.
5. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения:

Выполняются с предметами и без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса.

1. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
2. Комплекс гимнастических упражнений с палками.
3. Комплекс гимнастических упражнений со скакалкой.
4. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах (скамейка, гимнастическая стенка).

Для мышц туловища и шеи

1. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
2. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
3. Повороты возле стенки.
4. Вращение головой в разные стороны.

Для мышц ног и таза

1. Выпады (на месте, в движении).
2. Приседания.
3. Прыжки на месте на обеих ногах, на левой, правой ноге.

4. Прыжки со скакалкой на месте, в движении, на обеих ногах, на левой, правой ноге.

Гимнастические, акробатические упражнения:

1. Группировка:
 - группировка сидя;
 - группировка лёжа на спине;
 - группировка в приседе.
2. Перекаты:
 - перекат в группировке;
 - перекат назад из упора присев (на всей ступне);
 - перекат в группировке из основной стойки;
 - перекаты в сторону;
 - перекаты на передней поверхности таза.
3. Кувырки:
 - подготовительные упражнения;
 - кувырок вперёд из основной стойки через упор присев;
 - кувырок вперёд из основной стойки;
 - кувырок вперёд ставя руки подальше;
 - кувырок вперёд с шага, двух, трёх шагов;
 - два кувырка вперёд в группировке;
 - кувырок вперёд в положении лёжа на спине;
 - кувырок вперёд из стойки ноги врозь;
 - длинный кувырок;
 - кувырок ноги скрестно, вставая с поворотом кругом;
 - кувырок назад – после перекатов и кувырков вперёд;
 - кувырок в сторону.
4. Полушпагаты, шпагаты, мосты:
 - мостик из упора у стены.
5. Стойки:
 - стойка на лопатках;
 - стойка на руках со страховкой;

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег 20 м.
2. Повторный бег – два-три отрезка по 10-20 м.
3. Эстафетный бег с этапами до 30 м.
4. Бег с препятствиями.
5. Бег 500 м.
6. Прыжки в длину с места.
7. Метание малого мешочка с песком с места в стенку или щит.
8. Метание набивного мяча с места в стену или щит.

Спортивные и подвижные игры.

1. Пионербол.
2. Баскетбол.
3. Ручной мяч.
4. «Мышиная охота», «Помощь друга», «Пленник мяча», «Тёмный лабиринт», «Салки», «Рыбачья сеть».

3.1.3. Предметная область «Избранный вид спорта»

Подраздел 1 Овладение основами техники и тактики.

Задачи технико-тактической подготовки на этапе начальной подготовки.:

1. Расширить запаса разнообразных навыков и умений, что позволит правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладеть рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
4. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
5. Обеспечить высокую степень надежности приемов игры при выполнении тактических действий.
6. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Стартовые стойки.

Цель: приобретение максимальной готовности к перемещению.

1. Основная стойка.



Рис. 1. Основная стартовая стойка волейболиста.

2. Устойчивая стойка.
3. Неустойчивая стойка.

Стойки принимают статичное или динамичное положение. Наиболее оптимальной является основная стартовая стойка. В процессе игры могут быть использованы все типы стартовых стоек.

Перемещения.

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба.

1. Перемещение обычным шагом
2. Перемещение пригибным шагом.
3. Перемещение приставным шагом.
4. Перемещение спиной вперёд.
5. Перемещение двойным и скрестным шагом.

Бег.

1. Бег со стартовым ускорением.
2. Бег с незначительными расстояниями перемещения.
3. Бег с резкими изменениями направления и остановками.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой, сочетающийся с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Передачи.

1. Передача мяча сверху двумя руками.

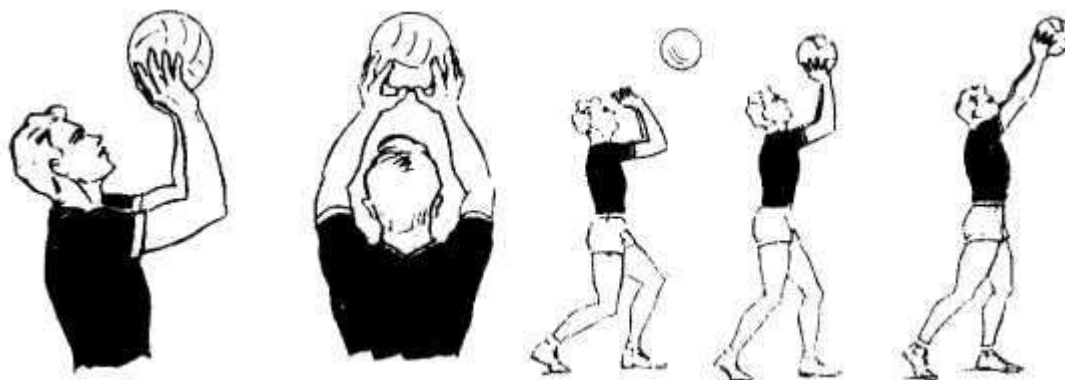


Рис. 2. Передача мяча сверху двумя руками

Упражнения для отработки передач мяча сверху двумя руками:

- подвешенного на шнуре;
- над собой – ноги на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнёра – 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 партнёра.

2. Отбивание мяча кулаком.

Упражнения на отработку приёма отбивания мяча кулаком:
Выполняются из положений стоя на площадке, в прыжке, после перемещения.

- перебивание мяча через сетку после набрасывания его тренером-преподавателем;
- перебивание мяча через сетку из 3 зоны после набрасывания его из 6 зоны;
- перебивание мяча через сетку из 4 зоны после набрасывания его из 6 зоны;
- перебивание мяча через сетку из 4 зоны после набрасывания его из 6 зоны;
- передача мяча в зону перебивания мяча в зону перебивания поочерёдно из 5, 6, 1 зон;
- передача мяча в зону перебивания, но перебивание должно предшествовать перемещению обучающегося из другой зоны.

Подачи.

1. Нижняя прямая подача.

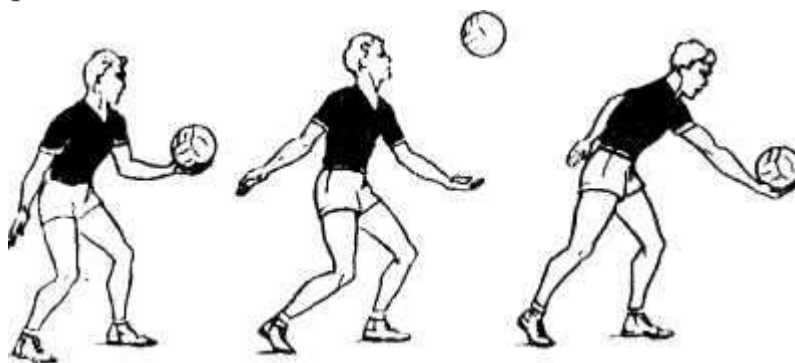


Рис. 3. Нижняя прямая подача

2. Нижняя боковая подача.

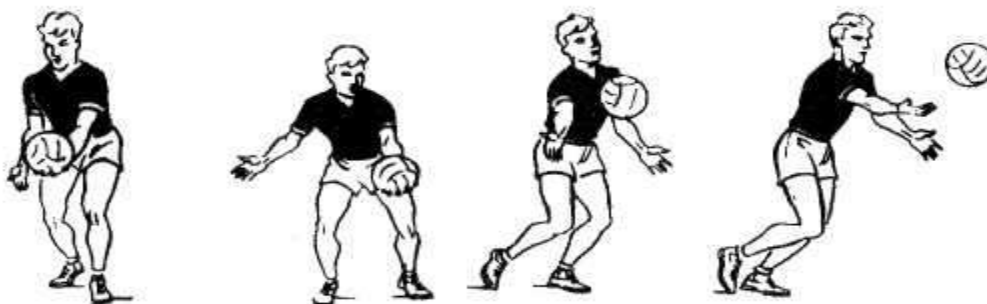


Рис. 4. Нижняя боковая подача

Упражнения для отработки подач:

- подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);

- в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку – расстояние 6 м, 9 м;
- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары.

1. Прямой нападающий удар

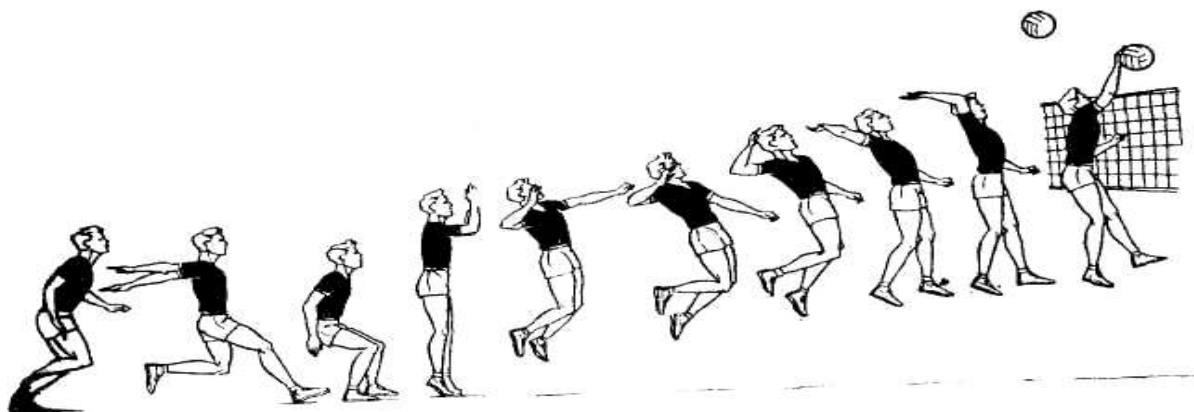


Рис. 11. Прямой нападающий удар

Упражнения для отработки прямого нападающего удара:

- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кисти по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате; стоя у стены; по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром;
- удар с передачи.

Техника защиты.

Стартовые стойки те же что и в нападении, внимание низким стойкам.

Перемещения.

Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходьбу, бег, скачок. Она аналогична перемещениям в нападении и включает:

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Приём мяча сверху двумя руками.

1. После перемещения ноги ставят так, чтобы одна была впереди другой. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игрока сторону, впереди целесообразно оставить правую ногу, и наоборот.
2. При выносе рук кисти находятся примерно на уровне лица, пальцы рук напряжены. Это связано с амортизацией удара мяча, летящего с повышенной скоростью.

3. В ударном движении сохраняется общая структура, но амплитуда движений ног и рук меньше, движение более резко.
4. Сопровождающее движение минимально.

Упражнения для отработки приёма мяча сверху двумя руками:

- приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- приём мяча после броска партнёром через сетку (расстояние 4-6 м);
- приём нижней прямой подачи.

Приём снизу двумя руками.

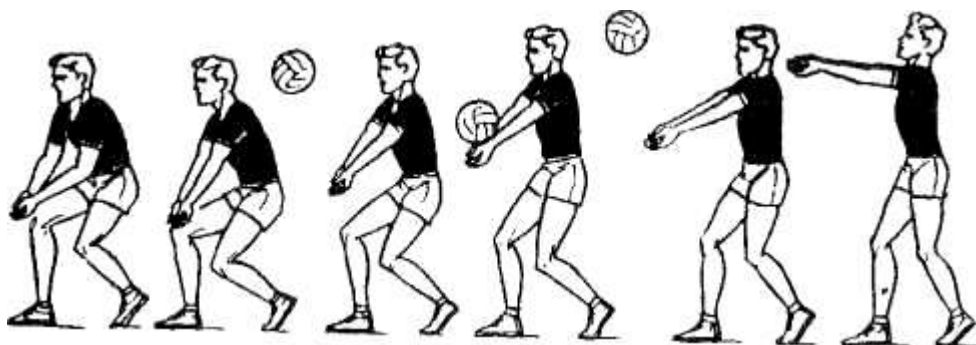


Рис. 5. Прием мяча снизу двумя руками

Упражнения для отработки приёма мяча снизу двумя руками:

- приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром – на месте и после перемещения;
- в парах, направляя мяч вперёд вверх, над собой, один на месте, второй перемещается, «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- приём подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование.

Блок выполняют в подавляющем большинстве случаев после перемещения.

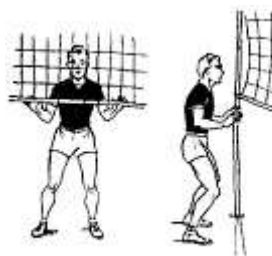


Рис. 6. Блокирование



Рис. 7. Положение рук при блокировании

Упражнения для отработки блокирующих ударов.

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим» блоком в зонах 3, 2, 4;
- ударов по мячу в держателе (подвешенном на шнуре).

Тактическая подготовка.

Последовательность решения задач тактической подготовки:

- в процессе подводящих упражнений;
- в процессе упражнений по тактике;
- в процессе подвижных игр.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
- выбор места для подачи;
- выбор места для отбивания мяча через сетку стоя, двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;

Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
- взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;

Коллективные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- выбор места при приёме подачи;
- выбор места при приёме мяча, направленного соперником через сетку;
- выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи: игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

Командные действия:

- расположение игроков при приёме подачи;

Упражнения для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей.

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

1. Броски и ловля набивных мячей.
2. Толкание набивных мячей.
3. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
4. Развитие ответных реакций.
5. Развитие быстроты движений.
6. Бег приставным шагом.
7. Выполнение ускорений.
8. Упражнения на равновесие и координацию движений.
9. Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

1. Силовые упражнения для кистей рук.
2. Упражнения в парах для мышц груди и брюшного пресса.
3. Броски набивных мячей (1 кг) двумя руками из-за головы.
4. Парные упражнения с сопротивлением партнёра.
5. Броски набивных мячей (1 кг) одной рукой из-за головы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
2. Упражнения для развития быстроты движений.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития силы мышц туловища.
5. Упражнения для развития силы мышц рук (имитация удара по мячу).
6. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Обучение перемещениям приставным шагом.
2. Упражнения на развитие ответной реакции.
3. Упражнения на развитие быстроты движений и прыгучести.
4. Упражнения для развития прыжковой выносливости.
5. Упражнения на силу.

Подраздел 2. Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Задачи соревновательной подготовки решаются в тренировочной и соревновательной деятельности посредством:

- интегральной подготовки;
- соревнований по технической подготовке;
- соревнований по физической подготовке;
- соревнований по игровой подготовке.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, нападающего удара и блокирования. (имитации, подводящие упражнения).
3. Чередование изученных приёмов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий.
5. Упражнения по технике в виде игры: «Эстафеты у стены», «Мяч водящему», «Передал-садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель».
6. 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.

Соревнования по технической подготовке.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены стоя и сидя (чередование).
3. Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3.

Соревнования по физической подготовке.

1. Бег 20 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Прыжок вверх с места отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке.

1. Учебные игры: Игры по правилам мини-волейбола;

Подраздел 3. Развитие специальных психологических качеств.

Общая психологическая подготовка.

Задачи и содержание общей психологической подготовки представлены для всего этапа начальной подготовки (период до 1 года, период свыше 1 года) и предусматривают:

Общая психологическая подготовка в единстве с физической, технической и тактической осуществляется на протяжении всех этапов и периодов подготовки.

1. Воспитание моральных черт и качеств личности обучающегося.

Факторы развития личности:

- самовоспитание, направляемое тренером;
- чувство коллективизма;
- товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность;
- мотивация положительного отношения к спорту.

Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специфических видов восприятия.

- «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».
- умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча;
- умение ориентироваться в сложных игровых условиях;

При проведении упражнений на развитие зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета (белый, жёлтый, зелёный).

Упражнения на развитие периферического зрения:

- ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения;
- в передачах – смотреть на одного партнёра, а передачу делать другому;
- во время передачи или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперёд, назад.

Упражнения на развитие точности глазомера «чувства дистанции»:

- проведение передач на разное расстояние с разной скоростью и траекторией;
- подача мяча в цель различными способами и с различного расстояния;
- нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки.

3. Развитие внимания, его свойств: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

- обучающийся, сделав передачу для нападающего удара, переключается на страховку.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

- развитие наблюдательности – умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- развитие сообразительности – умения быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию, учитывать их последствия;
- развитие инициативности – умения быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его так и своих действий.

5. Развитие способности управлять своими психическими состояниями в процессе подготовки к соревнованиям и самой игры.

- выполнение в конце тренировки на фоне утомления серии прыжков, ускорений, падений с доставанием мяча, нападающих ударов, игру в защите одного против двух-трёх нападающих, комбинированные упражнения

6. Развитие волевых качеств.

Чтобы обеспечить у обучающихся к началу соревнований состояние психической готовности, необходимо включить в процесс тренировочной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий.

Воспитывать:

- целеустремлённость и настойчивость – осознание целей и задач обучения, активное стремление к повышению мастерства, трудолюбие;
- выдержку и самообладание – преодоление неблагоприятных эмоциональных состояний;
- решительность и смелость – своевременное нахождение и принятие обдуманных решений, применение упражнений, требующих преодоления чувства боязни, колебания;
- инициативность и дисциплинированность – проявление творчества в игре, умение стойко противостоять влиянию других игроков, их действий.

Формы и методы морально-волевой подготовки обучающихся:

1. Беседы на этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе.

9. Приучение к условиям соревнований.

Подраздел 4. Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

Материал разработан для всего этапа начальной подготовки.

Успешность индивидуальных технико-тактических действий зависит от своевременности, быстроты и активности действий обучающихся, ориентировки их на площадке и взаимопонимания между партнерами.

Своевременность действий.

Научить обучающихся:

1. Определять возможное направление передачи, последующей после приёма мяча партнёром, судя по исходному положению своего партнера, а также по направлению и скорости полета мяча, приближающегося к нему.

Быстрота действий.

Включать в тренировки:

1. Дополнительные занятия по другим видам спорта, развивающие общую быстроту движений, влияющие на развитие быстроты действий в специфических игровых условиях.
2. Специальные упражнения, приближенные к условиям игры, способствующие развитию быстрых и своеобразных перемещений и действий обучающихся в волейболе.

Активность действий.

Сформировать проявления активных действий обучающихся:

1. В создании постоянной угрозы атаки из своей зоны.

Ориентировка на площадке.

Сформировать у обучающихся:

1. Умение видеть мяч, сетку и границы площадки.
2. Умение вести наблюдение за расположением и действиями своих партнеров и игроков противоположной команды.
3. Умение переключать зрительный контроль с одного объекта на другой с помощью хорошо развитого периферического зрения.
4. Умение игрока переключать зрительный контроль с направления передачи мяча на действия нападающего игрока.

Взаимодействие между игроками.

Сформировать у обучающихся:

1. Умение своевременно выполнять подготовительные действия сразу нескольким игрокам;

3.1.4. Предметная область «Специальная физическая подготовка».

Задачи:

1. Развитие специальных физических качеств, специфичных для игровой деятельности.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средства:

Беговые упражнения.

1. Бег с остановками и изменением направления.
2. «Челночный» бег на 5, 6, 10 м.
3. Бег приставными шагами правым, левым боком, спиной вперёд.
4. Бег с ускорением.

Упражнения для развития взрывной силы (мышц ног, плечевого пояса, туловища).

1. Комплекс упражнений с околопредельными усилиями.
2. Комплекс упражнений с большими усилиями.
3. Комплекс упражнений с отягощениями.
4. Комплекс упражнений с усилиями, составляющими 40% от максимальных, до наступления утомления.
5. Игры.

Упражнения для развития выносливости (скоростная, прыжковая, игровая).

1. Игровые упражнения:
 - на сохранение интенсивности и длительности работы, равные соревновательным;
 - на увеличение длительности встречи;
 - на увеличение интенсивности и сокращение длительности встречи
2. Серии прыжков вверх.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Перемещения по площадке попеременно в низкой и средней стойке в различных направлениях. (отягощением).
5. Серии имитаций нападающих ударов, блокирований, страховок с падением (или кувырки).
6. Серии падений с перекатом на грудь-живот с имитацией приёма мяча.
7. Эстафеты с преодолением препятствий, бегом, кувырками, прыжками.
8. Челночный бег по площадке, перемещаясь вперёд, назад, в сторону.
9. Игра в волейбол с уменьшенным составом (2х2, 3х3, 4х4).

Упражнения для развития ловкости (акробатическая ловкость, гибкость).

1. Упражнения с применением необычных исходных положений.
2. Упражнения со сменой направления.
3. Упражнения на изменение скорости и темпа движений.
4. Упражнения на изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Упражнения со сменой способов выполнения упражнений.
6. Упражнения усложнённые дополнительными движениями.
7. Упражнения на изменение противодействий обучающихся при групповых упражнениях.
8. Упражнения близкие к соревновательным с постепенным усложнением.
9. Игры.

Упражнения для привития навыков быстроты реакции (быстрота перемещения, быстрота реакции).

1. Комплекс упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал.
2. Выполнение игровых приёмов с отягощениями.
3. Упражнения на быстроту в подвижных играх и эстафетах.
4. Упражнения с предельной быстротой в условиях соревнований.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Упражнения с отягощением.
2. Упражнения на преодоление препятствий.
3. Прыжковые упражнения с усложнением дополнительными действиями.
4. Подвижные игры, эстафеты.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Материал представлен для всего этапа начальной подготовки (период до 1 года, период свыше 1 года).

Цель:

1. Обеспечить обучающимся жизнь и здоровье во время пребывания в ДЮСШ, безопасный образовательный процесс.

Задачи:

1. Научить обучающихся технике безопасности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в транспорте во

время поездок на соревнования, в период участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в разное время года.

Тренировочный процесс предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

Выделяется комплекс мер по технике безопасности:

- ежегодный контроль состояния залов и инвентаря в них с составлением Акта-разрешения на проведение тренировочных занятий;
- проведение для обучающихся плановых и внеплановых инструктажей по технике безопасности под роспись, с обязательным оформлением в Журнале проведения инструктажей;
- предтренировочный тренерский контроль состояния залов на соответствие в нём температурного режима, соблюдения графика проветривания, соблюдения санитарно-гигиенических норм уборки помещения, исправности инвентаря;
- изучение правил страховки и само страховки;
- формирование навыков контроля и самоконтроля состояния организма в момент тренировочного занятия;
- периодический и предсоревновательный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся;
- проведение бесед с родителями о технике безопасности их детей во вне тренировочное время.
- проведение воспитательных бесед о вредных привычках, гигиене, здоровом питании, утренней зарядке, дисциплинированности.

В изучение требований техники безопасности этапа начальной подготовки (период до года) входит ознакомление обучающихся с содержанием следующих инструкций:

- Инструкция безопасности при занятиях на открытых площадках;
- Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале;
- Инструкция о правилах поведения при перевозках в автобусе;
- Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по виду спорта волейбол;
- Инструкция о мерах противопожарной безопасности (ознакомление с маршрутами эвакуации);
- Инструкция о правилах поведения во время захвата заложников террористами;

3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

Этапный норматив	Этапы и виды предпрофессиональной подготовки
	Этап начальной подготовки
	Период до 1 года

Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138

4. Система контроля и зачётные требования.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Оцениваются результаты освоения программы по общей и специальной физической подготовке с целью определения физической подготовленности обучающихся в период обучения до 1 года.

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Челночный бег 5х6 (не более 12,6 с)	Челночный бег 5х6 (не более 13,5 с)
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 9,5 м)
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)

4.2. Методические рекомендации по организации контрольного тестирования.

1. Обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, объявленную приказом по ДЮСШ за месяц до его проведения, в конце учебного года.
2. Промежуточную аттестацию проводят тренеры-преподаватели, работающие в группах, подлежащих оцениванию.
3. Комплексы упражнений для оценки результатов освоения программы на данном этапе составляются тренером-преподавателем группы.
5. Обучающиеся, успешно освоившие содержание программы, переводятся на обучение следующего периода этапа начальной подготовки – период свыше года. Обучающиеся не сдавшие комплекс контрольных упражнений переводятся на период обучения свыше 1 года условно.
4. Результаты контрольного тестирования оформляются протоколом и хранятся в архиве до окончания ДЮСШ.

Период свыше 1 года.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Цель: продолжать повышать работоспособность организма в целом.

Задачи:

1. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата.
2. Расширение и развитие естественных видов движений.

Средства.

Строевые упражнения и команды.

1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий;
2. Предварительные и исполнительные команды;
3. Повороты на месте, размыкание уступами.
4. Команды для управления строем:
 - перемена направления движения строя;
 - обозначение шага на месте;
 - переход с шага на бег и с бега на шаг;
 - изменение скорости движения.
5. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов):

1. Для мышц туловища и живота.
2. Для мышц рук и плечевого пояса.
3. Для мышц ног.

Акробатические, гимнастические упражнения:

1. Группировка:
 - группировка сидя;
 - группировка лёжа на спине;
 - группировка в приседе.
2. Перекаты:
 - перекат в группировке;
 - перекат назад из упора присев (на всей ступне);
 - перекат в группировке из основной стойки;
 - перекаты в сторону;
 - перекаты на передней поверхности таза.
3. Кувырки:
 - подготовительные упражнения;
 - кувырок вперёд из основной стойки через упор присев;
 - кувырок вперёд из основной стойки;
 - кувырок вперёд ставя руки подальше;

- кувырок вперёд с шага, двух, трёх шагов;
 - два кувырка вперёд в группировке;
 - кувырок вперёд в положении лёжа на спине;
 - кувырок вперёд из стойки ноги врозь;
 - длинный кувырок;
 - кувырок ноги скрестно, вставая с поворотом кругом;
 - кувырок назад – после перекатов и кувырков вперёд;
 - кувырок в сторону.
4. Полушпагаты, шпагаты, мосты:
- мостик из упора у стены.
5. Стойки:
- стойка на лопатках;
 - стойка на руках со страховкой;

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

Упражнения с отягощением:

1. Упражнения с гантелями – 1 кг, 6-8 раз, 2-3 попытки.
2. Упражнения с набивными мячами – 1 кг, 8-10 раз, 2-3 попытки.

Спортивные и подвижные игры.

1. Мини-волейбол
2. Баскетбол.
3. Ручной мяч.
4. Подвижные игры «Удочка», «Чехарда», «Совушка», «Море волнуется», «Передача мячей», «Мяч среднему», «Кто первый», «Воробьи и вороны», «Тяги в круг», «Переноска раненых», «Переправа через ручей», «Белые медведи», «Салки»,

4.1.3. Предметная область «Избранный вид спорта».

Подраздел 1. Овладение основами техники и тактики.

Техническая подготовка.

Задачи технической подготовки

1. Правильное выполнение новых движений с использованием запаса разнообразных навыков и умений.
2. Овладение рациональной техникой.

Техника нападения.**Перемещения и стойки:**

- стойки в сочетании с перемещениями;
- сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд);
- двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- сочетание перемещений и технических приёмов.

Передачи.**Передача мяча сверху двумя руками в прыжке:**

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока.

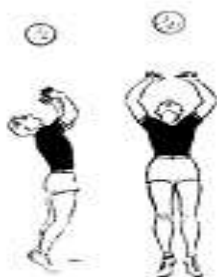


Рис. 9. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками.

Упражнения для отработки передач.

- передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;
- встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;
- передача 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 (вперёд, вверх, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3).

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».**Подачи.****Нижняя прямая подача.****Верхняя прямая подача:**



Верхняя прямая подача (рис 10).

Упражнения для отработки нижних и верхних подач.

- нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток;
- нижняя прямая подача в левую и правую половину площадки;
- нижняя прямая подача 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;
- верхняя прямая подача с подбрасывания – на расстояние 6-9 м. в стену, через сетку;
- верхняя прямая подача в пределы площадки;
- верхняя прямая подача в пределы площадки из-за боковой линии.

Нападающие удары.

Упражнения для отработки нападающих ударов.

- удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах;
- удар прямой по ходу по мячу в держателе через сетку;
- удар прямой по ходу по мячу, подброшенному партнёром (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.

Перемещения и стойки.

- стойки в сочетании с перемещениями;
- перемещения различными способами в сочетании с техническими приёмами в нападении и защите;

Приём мяча сверху двумя руками

Упражнения для отработки.

- наброшенного партнёром через сетку;

- в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м);
- приём нижней прямой подачи.

Приём снизу двумя руками.

Упражнения для отработки.

- наброшенного партнёром (в парах и через сетку);
- направленного ударом (в парах и через сетку, с подставки);
- во встречных колоннах;
- в стену и над собой поочерёдно многократно;
- приём подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Приём мяча сверху двумя руками.

Упражнения для отработки.

- с выпадом в сторону и перекатами на бедро и спину;
- с набрасывания партнёра в парах;
- от нижней прямой подачи.

Блокирование.

Упражнения для отработки.

- одиночное прямое нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке;
- то же, блокирование в прыжке;
- блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке);
- то же удар с передачи.

Тактическая подготовка.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- выбор места при блокировании (выход в зону удара);
- выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;
- выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу;
- подача нижняя прямая на точность в зоны;
- подача нижняя прямая по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча.
- выбор места при приёме нижней и верхней подачи;
- определение места и времени для прыжка при блокировании;
- своевременность выноса рук над сеткой при страховке партнёра, принимающего мяч от верхней подачи;

- своевременность выноса рук над сеткой при страховке партнёра, принимающего мяч от обманной передачи;
- выбор способа приёма мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);
- выбор способа приёма мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

Групповые действия.

- взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи: игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (обманы) игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче;
- взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приёме подачи.
- взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты);
- взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приёме подачи;
- взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) в ходе нападающего удара;
- взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) в доигровке.

Командные действия.

- расположение игроков при системе игры «углом вперёд».
- расстановка при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расстановка при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2;
- расстановка при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3;
- система игры в защите углом вперёд с применением групповых действий для данного периода обучения.

Упражнения для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей.

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

10. Броски и ловля набивных мячей.
11. Толкание набивных мячей.
12. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
13. Развитие ответных реакций.

14. Развитие быстроты движений.
15. Бег приставным шагом.
16. Выполнение ускорений.
17. Упражнения на равновесие и координацию движений.
18. Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

6. Силовые упражнения для кистей рук.
7. Упражнения в парах для мышц груди и брюшного пресса.
8. Броски набивных мячей (1 кг) двумя руками из-за головы.
9. Парные упражнения с сопротивлением партнёра.
10. Упражнения с резиновым амортизатором.
11. Броски набивных мячей (1 кг) одной рукой из-за головы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

7. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
8. Упражнения для развития быстроты движений.
9. Упражнения для развития прыгучести.
10. Упражнения для развития силы мышц туловища.
11. Упражнения для развития силы мышц рук (имитация удара по мячу).
12. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

6. Обучение перемещениям приставным шагом.
7. Упражнения на развитие ответной реакции.
8. Упражнения на развитие быстроты движений и прыгучести.
9. Упражнения для развития прыжковой выносливости.
10. Упражнения на силу.

Подраздел 2. Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приёмам и выполнение этих же приёмов.
2. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приёмов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры:
 - «два мяча через сетку» с различными заданиями;
 - эстафеты с перемещениями и передачами.
7. Учебные игры:
 - применение изученных технических приёмов и тактических действий в полном объёме;
 - система заданий по технике и тактике.

Соревнования по технической подготовке.

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

Соревнования по физической подготовке.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Прыжок вверх с места отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке.

1. Игры по правилам мини-волейбола;
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
3. Календарные игры с применением изученных технических приёмов и тактических действий в соревновательных условиях.

4.1.4. Предметная область «Специальная физическая подготовка».

Беговые упражнения.

1. Бег с остановками и изменением направления.
2. «Челночный» бег на 5, 6, 10 м.
3. Бег приставными шагами правым, левым боком, спиной вперёд.
4. Бег с ускорением.

Упражнения для развития взрывной силы (мышц ног, плечевого пояса, туловища).

1. Комплекс упражнений с околопредельными усилиями.
2. Комплекс упражнений с большими усилиями.
3. Комплекс упражнений с отягощениями.
4. Комплекс упражнений с усилиями, составляющими 40% от максимальных, до наступления утомления.
5. Игры.

Упражнения для развития выносливости (скоростная, прыжковая, игровая).

1. Игровые упражнения:
 - на сохранение интенсивности и длительности работы, равные соревновательным;
 - на увеличение длительности встречи;
 - на увеличение интенсивности и сокращение длительности встречи
2. Серии прыжков вверх.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Перемещения по площадке попеременно в низкой и средней стойке в различных направлениях. (отягощением).
5. Серии имитаций нападающих ударов, блокирований, страховок с падением (или кувырки).
6. Серии падений с перекатом на грудь-живот с имитацией приёма мяча.
7. Эстафеты с преодолением препятствий, бегом, кувырками, прыжками.
8. Челночный бег по площадке, перемещаясь вперёд, назад, в сторону.
9. Игра в волейбол с уменьшенным составом (2х2, 3х3, 4х4).

Упражнения для развития ловкости (акробатическая ловкость, гибкость).

1. Упражнения с применением необычных исходных положений.
2. Упражнения со сменой направления.
3. Упражнения на изменение скорости и темпа движений.
4. Упражнения на изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Упражнения со сменой способов выполнения упражнений.
6. Упражнения усложнённые дополнительными движениями.
7. Упражнения на изменение противодействий обучающихся при групповых упражнениях.
8. Упражнения близкие к соревновательным с постепенным усложнением.
9. Игры.

Упражнения для привития навыков быстроты реакции (быстрота перемещения, быстрота реакции).

1. Комплекс упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал.
2. Выполнение игровых приёмов с отягощениями.
3. Упражнения на быстроту в подвижных играх и эстафетах.
4. Упражнения с предельной быстротой в условиях соревнований.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Упражнения с отягощением.
2. Упражнения на преодоление препятствий.

3. Прыжковые упражнения с осложнением дополнительными действиями.
4. Подвижные игры, эстафеты.

3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

Этапный норматив	Этапы и виды предпрофессиональной подготовки
	Этап начальной подготовки
	Период свыше 1 года
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138

4. Система контроля и зачётные требования.

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 44 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (написать её)	Написать её
Приём и передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками чверху, а также снизу в стенку с расстояния 1 м (на	1. Поточная передача мяча двумя руками чверху, а также снизу в стенку с расстояния 1 м (на

	<p>количество раз).</p> <p>2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного подбрасывания из зоны 6 в кольцо, установленное в зоне 3 (из 10 попыток).</p> <p>3.Приём и передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток).</p>	<p>количество раз).</p> <p>2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного подбрасывания из зоны 6 в кольцо, установленное в зоне 3 (из 10 попыток).</p> <p>3.Приём и передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток).</p>
Подача мяч	<p>1.Нижняя прямая подача в пределах площадки (из 10 попыток)</p> <p>2.Нижняя прямая подача на точность (по 10 попыток в левую и правую половину площадки)</p>	<p>1.Нижняя прямая подача в пределах площадки (из 8 попыток)</p> <p>2.Нижняя прямая подача на точность (по 10 попыток в левую и правую половину площадки)</p>
Нападающий удар	<p>1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)</p>	<p>1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)</p>

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

1. Промежуточная аттестация проводится с обучающимися, окончившими этап начальной подготовки.
2. Промежуточную аттестацию на данном этапе проводит тренер-преподаватель.
3. Приказом по ДЮСШ определяются сроки проведения промежуточной аттестации.
4. В программу промежуточной аттестации входит:
 - выполнение обучающимися комплекса контрольных упражнений (контрольных нормативов), разработанных на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, с учётом особенностей, заложенных в федеральных государственных требованиях для данного этапа подготовки;
 - проверка освоения программы по предметной области «Теория и методика развития физической культуры и спорта в России», в форме тестирования.

- оценка результатов соревновательной деятельности (учебные, контрольные игры обучающихся, товарищеские матчи).
- 5. От промежуточной аттестации освобождаются обучающиеся:
 - занявшие 1-4 место в Первенстве Волгоградской области;
 - занявшие 1-3 место в Спартакиаде учащихся общеобразовательных организаций Волгоградской области по ИВС;
- 6. Обучающиеся освоившие программу по результатам тестирования и с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта переводятся на следующий год обучения.
- 7. Обучающиеся, не освоившие программу по результатам промежуточного тестирования, (по уважительным причинам) переводятся на следующий год обучения условно.
- 8. Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом и хранятся в архиве до окончания обучающимися ДЮСШ.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Цель: универсальная подготовка с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики.
5. Прочное овладение основами техники и тактики волейбола.
6. Приучение к соревновательным условиям.
7. Определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учётом этого индивидуализация видов подготовки.
8. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу.
9. Приобретение навыков в организации и проведении судейства по волейболу.

Период начальной специализации.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта.

Материал разработан для всего тренировочного этапа (периодов начальной и углублённой специализации).

Тема 1. История развития волейбола.

История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России.

Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.

Региональные юношеские соревнования по волейболу.

Международные юношеские соревнования по волейболу.

Международные соревнования по волейболу.

Тема 2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальное значение и функции физической культуры и спорта в современном обществе. История физической культуры и спорта в России.

Современная система физического воспитания, ее цели и задачи.

Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила волейбола.

Требования, нормы и условия выполнения правил по волейболу для присвоения спортивных разрядов.

Федеральные государственные требования к содержанию подготовки юных волейболистов.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу.

Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Противоправное влияние на результаты официальных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 4. Основы спортивной подготовки.Основы техники и тактики игры в волейбол:

- анализ технических приёмов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы периодов начальной и углублённой специализации);
- единство техники и тактики игры.
- классификация техники и тактики игры в волейбол.

Основы методики обучения волейболу:

- понятие об обучении технике и тактике игры;
- характеристика средств, применяемых в тренировке;
- классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по волейболу;
- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- важность соблюдения режима.

Установка игрока перед соревнованиями и разбор проведённых игр.

- установка на предстоящую игру (на макете);
- характеристика команды соперника;
- тактический план игры команды и задания отдельным игрокам;
- разбор проведённой игры;
- выполнение тактического плана;
- общая оценка игры в действии отдельных игроков;
- выводы по игре;
- системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Планирование и контроль тренировочного процесса:

- тренировочное занятие как основная форма организации и проведения тренировочного процесса с обучающимися;
- контрольные испытания (промежуточное и итоговое тестирование), требования к сдаче комплекса упражнений по оценке результатов освоения Программы.

Правила соревнований, их организация и проведение:

- роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- подготовка мест для соревнований;
- обязанности судей;
- содержание работы главной судейской коллегии;
- методика судейства;
- документация при проведении соревнований;

Тема 5. 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 сердечно-сосудистой системы.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося (рациональное сочетание работы и отдыха).

Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий физической культурой и спортом.

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Общие понятия о гигиене.

Личная гигиена.

Гигиеническое значение водных процедур.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте

Тема 8. Основы спортивного питания.

Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов.

Витамины. Примерные суточные нормы для волейболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований.

Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Тренажерные устройства для обучения технике игры.

Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.).

Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.

Технические средства, применяемые при обучении игре.

Тема 10. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.

Страховка и самостраховка.

Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.

Защитные средства во время занятий волейболом.

Инвентарь и оборудование.

Правила оказания первой медицинской помощи при легких травмах и повреждениях.

Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.

Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах).

Организация и подготовка безопасных мест проведения.

Профилактика травматизма на занятиях волейболом.

Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка».

Цель: развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма обучающихся.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма обучающегося, приобретение правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование общих физических качеств, двигательных умений и навыков.
3. Укрепление систем организма. несущих основную нагрузку в игре.

Средства:

Строевые упражнения и команды.

1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий;
2. Предварительные и исполнительные команды;
3. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.
4. Команды для управления строем.
 - Перемена направления движения строя.
 - Обозначение шага на месте.
 - Переход с шага на бег и с бега на шаг.
 - Изменение скорости движения.
5. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения:

1. Для мышц туловища и живота.
2. Для мышц рук и плечевого пояса .
3. Для мышц ног.

Акробатические, гимнастические упражнения:

1. Группировка:
 - группировка сидя;
 - группировка лёжа на спине;
 - группировка в приседе.
2. Перекаты:
 - перекат в группировке;
 - перекат назад из упора присев (на всей ступне);
 - перекат в группировке из основной стойки;
 - перекаты в сторону;
 - перекаты на передней поверхности таза.
3. Кувырки:
 - подготовительные упражнения;
 - кувырок вперёд из основной стойки через упор присев;
 - кувырок вперёд из основной стойки;

- кувырок вперёд ставя руки подальше;
 - кувырок вперёд с шага, двух, трёх шагов;
 - два кувырка вперёд в группировке;
 - кувырок вперёд в положении лёжа на спине;
 - кувырок вперёд из стойки ноги врозь;
 - длинный кувырок;
 - кувырок ноги скрестно, вставая с поворотом кругом;
 - кувырок назад – после перекатов и кувырков вперёд;
 - кувырок в сторону.
4. Полушпагаты, шпагаты, мосты:
- мостик с помощью партнёра, самостоятельно.
5. Стойки:
- стойка на лопатках;
 - стойка на руках;
 - стойка на голове.

Легкоатлетические упражнения:

5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).

Упражнения с отягощением.

1. Упражнения с гантелями – 1.5 кг., 8-10 раз, 1-4 подхода (девушки), 2 кг, 10-12 раз, 3-5 подходов (юноши).
2. Упражнения с набивными мячами – 1 кг., 10-12 раз, 2-4 подхода (девушки).
3. Приседания (юноши) – до 30 раз, 5-7 подходов.
4. Подскоки (юноши) – до 20 раз, 5-7 подходов.
5. Выпрыгивание из приседа (юноши) – до 20 раз, 5-7 подходов.

Подвижные и спортивные игры.

1. Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам», «Гонка паровозов», «Слушай сигнал», «Третий лишний», «Обгони мяч», «Мельница», «Голчки мячав», «Пустое место», «Вызов номеров», «Кто дальше», «Борьба в кругу», «Бой всадников», «Гонка тачек», «Кто сильнее», «Охотники», «Альпинисты», «Волк и ягнёнок», «Охотники и утки», «Прыгуны».
2. Спортивные игры: Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.

3.1.3. Предметная область «Избранный вид спорта».

Подраздел 1. Овладение основами техники и тактики. Техническая подготовка.

Техника нападения.**Перемещения:**

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками прыжками, техническими приёмами.

Передачи сверху двумя руками.**Передача назад.**

Рис. 10. Передача мяча назад сверху двумя руками

Упражнения для отработки передачи сверху двумя руками:

- в стену стоя, сидя, лёжа, 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), в зонах 5-2, 6-4 (расстояние 6 м);
- стоя спиной в направлении передачи;
- с последующим падением и перекатом на бедро;
- вперёд вверх в прыжке на месте и после перемещения;
- отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи.**Верхняя боковая подача.**

Рис. 11. Верхняя боковая подача

Упражнения по отработке подач:

- соревнования на точность попадания в зоны с нижней подачи;
- верхняя прямая подача подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки;

- соревнования на количество, точность попадания с верхней прямой подачи.

Нападающие удары.

Упражнения по отработке нападающих ударов:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зоны 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;
- прямой нападающий удар слабой рукой;
- прямой нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты.

Перемещения и стойки.

- стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений;
- сочетание способов перемещений и падений с техническими приёмами защиты.

Приём мяча.

Разучить:

Приём мяча сверху двумя руками с падением на спину:

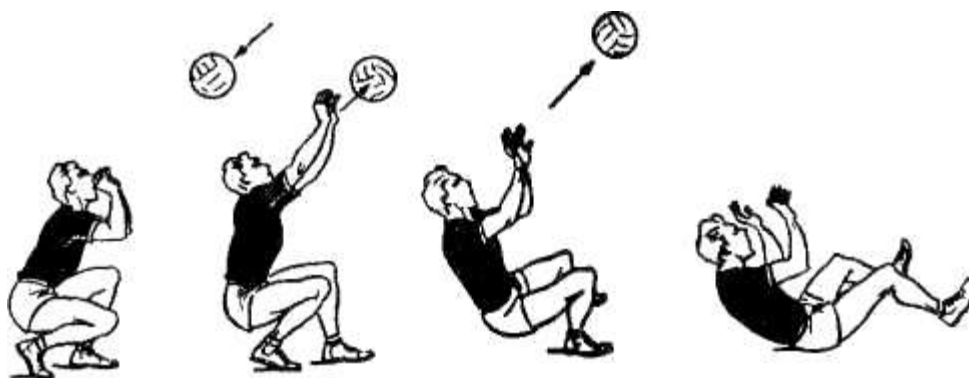


Рис. 12. Прием мяча сверху двумя руками с падением на спину.

Приём мяча сверху двумя руками с падением на бедро-спину:



Рис. 13. Прием мяча сверху двумя руками с падением на бедро-спину.

Приём мяча снизу одной рукой:

Принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада.

Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

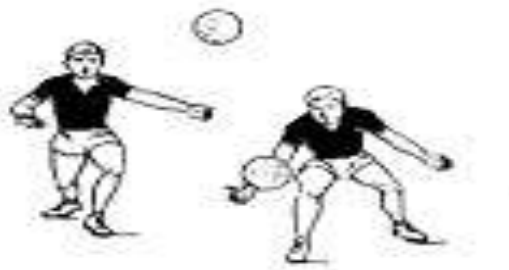


Рис. 14. Прием мяча снизу одной рукой.

Упражнения на отработку приёма мяча:

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

Блокирование:

При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «пристраивается» к нему.

Упражнения на отработку блокирования.

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

Тактическая подготовка.

Задачи тактической подготовки на тренировочном этапе обоих периодов.

1. Совершенствовать тактические умения с учетом игровой функции волейболиста.
2. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
3. Формировать умения быстро переходить от нападения к защите и от защиты к нападению.
4. Изучать команды противника, их технический арсенал, тактическую и волевую подготовленность.
5. Изучать передовую тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи (усетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины подачи – лицом);
- выбор способа подачи, направления подачи;
- выбор способа и направления нападающего удара;
- подача на игрока, слабо владеющего приёмом подачи, вышедшего на замену;
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке);
- выбор способа отбивания мяча через сетку снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из 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.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);
- взаимодействие игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

Командные действия:

- система игры со второй передачи игрока передней линии (приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращён лицом (спиной)).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- выбор места при приёме верхних подач прямой и боковой;
- выбор места при блокировании;
- выбор места при страховке партнёра, принимающего подачу, нападающий удар;
- выбор места блокирующих;
- выбор места нападающих;
- выбор способа приёма подачи (нижней-сверху, верхних-снизу, сверху двумя руками с падением);
- выбор способа приёма мяча от обманных приёмов (в опорном положении и с падением);
- выбор способа перемещения и способа приёма от нападающих ударов;
- блокирование определённого направления.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных приёмов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- взаимодействие игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
- взаимодействие игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приёме нападающих ударов и обманов.

Командные действия:

- расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет:
 - игрок зоны 3;
 - игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад;
 - 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 вперёд» с применением групповых действий, изученных в данном периоде обучения.

Упражнения для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей.

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

- 19.Броски и ловля набивных мячей.
- 20.Толкание набивных мячей.
- 21.Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
- 22.Развитие ответных реакций.
- 23.Развитие быстроты движений.
- 24.Бег приставным шагом.
- 25.Выполнение ускорений.
- 26.Упражнения на равновесие и координацию движений.
- 27.Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

- 12.Силовые упражнения для кистей рук.
- 13.Упражнения в парах для мышц груди и брюшного пресса.
- 14.Броски набивных мячей (1 кг) двумя руками из-за головы.
- 15.Парные упражнения с сопротивлением партнёра.
- 16.Упражнения с резиновым амортизатором.
- 17.Броски набивных мячей (1 кг) одной рукой из-за головы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- 13.Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
- 14.Упражнения для развития быстроты движений.
- 15.Упражнения для развития прыгучести.
- 16.Упражнения для развития силы мышц туловища.
- 17.Упражнения для развития силы мышц рук (имитация удара по мячу).
- 18.Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

- 11.Обучение перемещениям приставным шагом.
- 12.Упражнения на развитие ответной реакции.

13. Упражнения на развитие быстроты движений и прыгучести.
14. Упражнения для развития прыжковой выносливости.
15. Упражнения на силу.

Подраздел 2. Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Интегральная подготовка.

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

Соревнования по технической подготовке.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половину площадки).
4. Приём подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2;
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («ёлочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке.

1. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
2. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий.
3. Контрольные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

4. Календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Подраздел 3. Развитие специальных психологических качеств.

Общая психологическая подготовка.

Задачи и содержание представлены для всего тренировочного этапа подготовки (период начальной, период углублённой специализации) и предусматривают:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности обучающегося.

Факторы развития личности:

- самовоспитание, направляемое тренером;
- чувство коллективизма;
- товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность;
- мотивация положительного отношения к спорту.

Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специфических видов восприятия.

- «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».
- умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча;
- умение ориентироваться в сложных игровых условиях;

При проведении упражнений на развитие зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета (белый, жёлтый, зелёный).

Упражнения на развитие периферического зрения:

- ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения;
- в передачах – смотреть на одного партнёра, а передачу делать другому;
- во время передачи или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперёд, назад.

Упражнения на развитие точности глазомера «чувства дистанции»:

- проведение передач на разное расстояние с разной скоростью и траекторией;
- подача мяча в цель различными способами и с различного расстояния;
- нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки.

3. Развитие внимания, его свойств: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

- обучающийся, сделав передачу для нападающего удара, переключается на страховку.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

- развитие наблюдательности – умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- развитие сообразительности – умения быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию, учитывать их последствия;
- развитие инициативности – умения быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его так и своих действий.

5. Развитие способности управлять своими психическими состояниями в процессе подготовки к соревнованиям и самой игры.

- выполнение в конце тренировки на фоне утомления серии прыжков, ускорений, падений с доставанием мяча, нападающих ударов, игру в защите одного против двух-трёх нападающих, комбинированные упражнения

6. Развитие волевых качеств.

Чтобы обеспечить у обучающихся к началу соревнований состояние психической готовности, необходимо включить в процесс тренировочной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий.

Воспитывать:

- целеустремлённость и настойчивость – осознание целей и задач обучения, активное стремление к повышению мастерства, трудолюбие;
- выдержку и самообладание – преодоление неблагоприятных эмоциональных состояний;
- решительность и смелость – своевременное нахождение и принятие обдуманных решений, применение упражнений, требующих преодоления чувства боязни, колебания;
- инициативность и дисциплинированность – проявление творчества в игре, умение стойко противостоять влиянию других игроков, их действий.

Формы и методы морально-волевой подготовки обучающихся:

1. Беседы на этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.

5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе.
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными.
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.

Предсоревновательная психологическая подготовка.

Данный раздел работы осуществляется посредством постановки ряда задач.

Первая задача - сбор и уточнение информации о тренированности и возможностях обучающегося. Оценивая вместе с тренером уровень своей подготовленности, обучающиеся должны разобраться в следующих вопросах:

- каковы шансы на призовое (или зачетное для команды) место, каким должен быть вклад спортсмена в командную игру;
- в чем конкретно проявляются слабые и сильные стороны подготовленности обучающегося по сравнению с его предполагаемыми соперниками;
- решен ли вопрос о включении обучающегося в основной состав;
- как можно использовать данные самоконтроля, самооценки и для определения уровня подготовленности.
- естественным следствием такого сопоставления будет выдвижение и решение третьей и четвертой задач.

Вторая задача предусматривает правильное определение и формулировку соревновательной цели, то есть чего хочет добиться обучающийся в данном соревновании. Цель должна отвечать некоторым психолого-педагогическим требованиям: она должна быть доступной, реально достижимой. Осознание доступности цели не должно доходить до самоуверенности, самоуспокоенности.

Третья задача соотносится с созданием соревновательной мотивации. Выполнение этой задачи предусматривает сознание глубокой и устойчивой заинтересованности обучающегося в достижении намеченной цели. Добиться такой определенности поможет опора на сложившиеся, устойчивые особенности и черты характера: стремление к самоутверждению, спортивное честолюбие, чувство долга и ответственности.

Четвёртая задача выражается в вероятном программировании и моделировании соревновательной деятельности. Обучающийся во всех подробностях должен знать все, что связано с самоорганизацией его поведения во время соревнований. Для того чтобы сформировать у обучающегося стереотип хладнокровного отношения к различным стрессовым ситуациям, нужно их моделировать, специально включая в тренировки.

В пятую задачу входит обучение обучающихся приемам саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний путем разминки. Если обучающийся находится в состоянии предстартовой или стартовой лихорадки, то разминку рекомендуется проводить в сниженном темпе, с меньшей интенсивностью, с большим количеством упражнений на гибкость, растягивание. Если преобладает состояние предстартовой и стартовой апатии, разминка должна быть темповой, интенсивной, с включением резких, активных движений, сокращенная по времени. Неоценимую помощь в этом деле окажут данные самоотчета и самоанализа.

Подраздел 4. Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

Материал разработан для всего тренировочного этапа подготовки.

Успешность индивидуальных технико-тактических действий зависит от своевременности, быстроты и активности действий обучающихся, ориентировки их на площадке и взаимопонимания между партнерами.

Своевременность действий.

Научить обучающихся:

1. Определять направление и силу удара до момента самого удара по подготовительным движениям нападающего игрока.
2. Определять возможное направление передачи, последующей после приёма мяча партнёром, судя по исходному положению своего партнера, а также по направлению и скорости полета мяча, приближающегося к нему.
3. Заранее выбирать место для блокирования возможного нападающего удара по исходному положению и подготовительным движениям передающего вторую передачу игрока противника.

Быстрота действий.

Включать в тренировки:

1. Дополнительные занятия по другим видам спорта, развивающие общую быстроту движений, влияющие на развитие быстроты действий в специфических игровых условиях.

2. Специальные упражнения, приближенные к условиям игры, способствующие развитию быстрых и своеобразных перемещений и действий обучающихся в волейболе.

Активность действий.

Сформировать проявления активных действий обучающихся:

1. В создании постоянной угрозы атаки из своей зоны.
2. В систематических отвлекающих выходах, имитирующих нападающий удар и сковывающих действия блокирующих игроков.
3. В способности принимать мячи не только в своей, но и в любой другой зоне, в случае ошибки партнера.
4. В постоянной готовности принять участие в индивидуальном и групповом блокировании (умении выполнить быстрое перемещение или повторный прыжок после приземления с блокирования удара с первой передачи).

Ориентировка на площадке.

Сформировать у обучающихся:

1. Умение видеть мяч, сетку и границы площадки.
2. Умение вести наблюдение за расположением и действиями своих партнеров и игроков противоположной команды.
3. Умение переключать зрительный контроль с одного объекта на другой с помощью хорошо развитого периферического зрения. Выполняя нападающий удар или откидку основное внимание направлять на своевременность удара по мячу.
4. Умение наблюдать за действиями блокирующих посредством периферического зрения.
5. Умение наблюдать за действиями игрока после приземления с блокирования удара с первой передачи, стараясь определить перемещения блокирующих игроков на противоположной площадке.
6. Умение игрока переключать зрительный контроль с направления передачи мяча на действия нападающего игрока.

Взаимодействие между игроками.

Сформировать у обучающихся:

1. Умение взаимодействовать нескольким игрокам в организации обороны и нападения;
2. Умение своевременно выполнять подготовительные действия сразу нескольким игрокам;
3. Умение правильно оценить положение своего партнёра, быть готовым помочь ему исправить совершённую ошибку;

3.1.4.. Предметная область «Специальная физическая подготовка».

Беговые упражнения.

1. Бег с остановками и изменением направления.
2. «Челночный» бег на 5, 6, 10 м.
3. Бег приставными шагами правым, левым боком, спиной вперёд.
4. Бег с ускорением.

Упражнения для развития взрывной силы (мышц ног, плечевого пояса, туловища).

1. Комплекс упражнений с околопредельными усилиями.
2. Комплекс упражнений с большими усилиями.
3. Комплекс упражнений с отягощениями.
4. Комплекс упражнений с усилиями, составляющими 40% от максимальных, до наступления утомления.
5. Игры.

Упражнения для развития выносливости (скоростная, прыжковая, игровая).

1. Игровые упражнения:
 - на сохранение интенсивности и длительности работы, равные соревновательным;
 - на увеличение длительности встречи;
 - на увеличение интенсивности и сокращение длительности встречи
2. Серии прыжков вверх.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Перемещения по площадке попеременно в низкой и средней стойке в различных направлениях. (отягощением).
5. Серии имитаций нападающих ударов, блокирований, страховок с падением (или кувырки).
6. Серии падений с перекатом на грудь-живот с имитацией приёма мяча.
7. Эстафеты с преодолением препятствий, бегом, кувырками, прыжками.
8. Челночный бег по площадке, перемещаясь вперёд, назад, в сторону.
9. Игра в волейбол с уменьшенным составом (2х2, 3х3, 4х4).

Упражнения для развития ловкости (акробатическая ловкость, гибкость).

1. Упражнения с применением необычных исходных положений.
2. Упражнения со сменой направления.
3. Упражнения на изменение скорости и темпа движений.
4. Упражнения на изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Упражнения со сменой способов выполнения упражнений.
6. Упражнения усложнённые дополнительными движениями.

7. Упражнения на изменение противодействий обучающихся при групповых упражнениях.
8. Упражнения близкие к соревновательным с постепенным усложнением.
9. Игры.

Упражнения для привития навыков быстроты реакции (быстрота перемещения, быстрота реакции).

1. Комплекс упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал.
2. Выполнение игровых приёмов с отягощениями.
3. Упражнения на быстроту в подвижных играх и эстафетах.
4. Упражнения с предельной быстротой в условиях соревнований.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Упражнения с отягощением.
2. Упражнения на преодоление препятствий.
3. Прыжковые упражнения с осложнением дополнительными действиями.
4. Подвижные игры, эстафеты.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Материал представлен для работы на тренировочном этапе подготовки обоих периодов.

Цель: Обеспечить обучающимся жизнь и здоровье во время пребывания в ДЮСШ, безопасный образовательный процесс.

Задачи:

1. Научить обучающихся технике безопасности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в транспорте во время поездок на соревнования, в период участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в разное время года.

Тренировочный процесс предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

Выделяется комплекс мер по технике безопасности:

- ежегодный контроль состояния залов и инвентаря в них с составлением Акта-разрешения на проведение тренировочных занятий;
- проведение для обучающихся плановых и внеплановых инструктажей по технике безопасности под роспись, с обязательным оформлением в Журнале проведения инструктажей;

- предтренировочный тренерский контроль состояния залов на соответствие в нём температурного режима, соблюдения графика проветривания, соблюдения санитарно-гигиенических норм уборки помещения, исправности инвентаря;
- изучение правил страховки и самостраховки;
- формирование навыков контроля и самоконтроля состояния организма в момент тренировочного занятия;
- периодический и предсоревновательный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся;
- проведение бесед с родителями о технике безопасности их детей во вне тренировочное время.
- проведение воспитательных бесед о вредных привычках, гигиене, здоровом питании, утренней зарядке, дисциплинированности.

В изучение требований техники безопасности тренировочного этапа подготовки (период начальной специализации) входит ознакомление обучающихся с содержанием следующих инструкций:

- Инструкция безопасности при занятиях на открытых площадках;
- Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале;
- Инструкция о правилах поведения при перевозках в автобусе;
- Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по виду спорта футбол;
- Инструкция о мерах противопожарной безопасности (ознакомление с маршрутами эвакуации);
- Инструкция о правилах поведения во время захвата заложников террористами;

3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

Этапный норматив	Этапы и виды предпрофессиональной подготовки
	Тренировочный этап
	Период начальной специализации
Количество часов в неделю	8
Количество тренировок в неделю	4
Общее количество часов в год	368
Общее количество тренировок в год	184

4. Система контроля и зачётные требования.

4.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество		
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,8 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 15 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 11,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее _180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38_см)
Техническое мастерство Приём и передача мяча	<p>1.Поточная передача мяча двумя руками сверху, а также снизу в стенку с расстояния 1 м (на количество раз)</p> <p>2.Приём и передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (из 10 попыток).</p> <p>3.Приём и передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (из 10 попыток)</p>	<p>1.Поточная передача мяча двумя руками сверху, а также снизу в стенку с расстояния 1 м (на количество раз)</p> <p>2.Приём и передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (из 10 попыток).</p> <p>3.Приём и передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (из 10 попыток)</p>
Подача мяча	<p>1.Верхняя прямая подача в пределы площадки (из 10 попыток)</p> <p>2.Верхняя прямая подача на точность (по 10 попыток в правую и левую половину площадки).</p>	<p>1.Верхняя прямая подача в пределы площадки (из 10 попыток)</p> <p>2.Верхняя прямая подача на точность (по 10 попыток в правую и левую половину площадки).</p>
Нападающий	1.Прямой нападающий	1.Прямой нападающий

удар	удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (из 10 попыток).	удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (из 10 попыток).
Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (из 10 попыток)	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (из 10 попыток)

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

1. Промежуточная аттестация проводится с обучающимися, окончившими период начальной специализации тренировочного этапа подготовки.
2. Промежуточную аттестацию на данном этапе проводит тренер-преподаватель.
3. Приказом по ДЮСШ определяются сроки проведения промежуточной аттестации.
4. В программу промежуточной аттестации входит:
 - выполнение обучающимися комплекса контрольных упражнений (контрольных нормативов), разработанных на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, с учётом особенностей, заложенных в федеральных государственных требованиях для данного этапа подготовки;
 - проверка освоения программы по предметной области «Теория и методика развития физической культуры и спорта в России», в форме тестирования.
 - оценка результатов соревновательной деятельности (учебные, контрольные игры обучающихся, товарищеские матчи).
5. От промежуточной аттестации освобождаются обучающиеся:
 - занявшие 1-10 места на Первенстве России;
 - занявшие 1-4 место в Первенстве Волгоградской области;
 - занявшие 1-3 место в Спартакиаде учащихся общеобразовательных организаций Волгоградской области по ИВС;
 - вошедшие в сборную Волгоградской области по ИВС;
 - выполнившие 1 спортивный разряд, разряд кандидата в мастера спорта, мастера спорта в ИВС.
6. Обучающиеся освоившие программу по результатам тестирования и с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта переводятся на следующий год обучения.
7. Обучающиеся, не освоившие программу по результатам промежуточного тестирования, (по уважительным причинам) переводятся на следующий год обучения условно.

8. Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом и хранятся в архиве до окончания обучающимися ДЮСШ.

Период углублённой специализации.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка».

Материал подготовлен для всего периода обучения с постепенным усложнением используемых упражнений.

Строевые упражнения и команды.

1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий;
2. Предварительные и исполнительные команды;
3. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.
4. Команды для управления строем.
 - Перемена направления движения строя.
 - Обозначение шага на месте.
 - Переход с шага на бег и с бега на шаг.
 - Изменение скорости движения.
5. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения:

1. Для мышц туловища и живота.
2. Для мышц рук и плечевого пояса.
3. Для мышц ног.

Акробатические, гимнастические упражнения:

1. Группировка:
 - группировка сидя;
 - группировка лёжа на спине;
 - группировка в приседе.
2. Перекаты:
 - перекат в группировке;
 - перекат назад из упора присев (на всей ступне);
 - перекат в группировке из основной стойки;
 - перекаты в сторону;
 - перекаты на передней поверхности таза.
3. Кувырки:
 - подготовительные упражнения;
 - кувырок вперёд из основной стойки через упор присев;
 - кувырок вперёд из основной стойки;

- кувырок вперёд ставя руки подальше;
 - кувырок вперёд с шага, двух, трёх шагов;
 - два кувырка вперёд в группировке;
 - кувырок вперёд в положении лёжа на спине;
 - кувырок вперёд из стойки ноги врозь;
 - длинный кувырок;
 - кувырок ноги скрестно, вставая с поворотом кругом;
 - кувырок назад – после перекатов и кувырков вперёд;
 - кувырок в сторону.
4. Полушпагаты, шпагаты, мосты:
- мостик самостоятельно.
5. Стойки:
- стойка на лопатках;
 - стойка на руках;
 - стойка на голове

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Упражнения с отягощением.

1. Упражнения с гантелями (девушки) – 2-3 кг, 10-12 раз, 3-6 подходов; (юноши) – до 5-5 кг, 10-14 раз, 7-8 подходов.
2. Упражнения с набивными мячами (девушки) – 1,5-2 кг, 10-15 раз, 3-6 подходов.
3. Упражнения с гирей (юноши) – до 24, до 35 кг, 10-15 раз, от 3 до 5 подходов.
4. Прыжки в глубину (девушки) - высота спрыгивания 30-50 см, 6-10 раз, 2-4 подхода.
5. Приседания (юноши) м- до 80, до 100 раз, 2-6 подходов.

6. Подскоки (юноши) 40-60 раз, 2-3 подхода.

7. Выпрыгивания из приседа (юноши) от 30 до 50 раз, 2-6 подходов.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры: «Бой петухов», «Эстафета с прыжками», «Прыжки через препятствия», «Волки и зайцы», «Группа смирно!», «Выбей мяч!», «Вызов», «Передал-садись!», «Стрелки», «Мяч с четырёх сторон», «Падающая палка», «Салки», «Эстафеты с бегом», «Кто сильнее и быстрее?», «Не задень мяч», «Кто перетянет?», «Кто устоит?», «Перетягивание каната», «Бой петухов», «Регби», «Борьба за мяч», «Лабиринт», «Хоккей», «Подвижная цель», «Установи на вершине вымпел».

Спортивные игры:

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.

2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.

3. Мини-футбол.

3.1.3. Предметная область «Избранный вид спорта».

Подраздел 1. Овладение основами техники и тактики.

Материал разработан для периода углублённой специализации отдельно по годам подготовки (3, 4, 5 год обучения).

Первый год подготовки периода углублённой специализации.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;
- сочетание способов перемещения с изученными техническими приёмами нападения.

Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания, варьируя высоту;
- передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания, посланного передачей:
 - первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);
 - первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная;
 - первая и вторая передачи – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки;
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м;

- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м;
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя спиной в направлении передачи:
 - встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 градусов (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 партнёра и затем с передачи;
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх-назад):

- с собственного подбрасывания – с места и с перемещения;
- с набрасывания партнёра – с места и после перемещения;
- на точность в пределах границ площадки.

Подачи:

- верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой;
- через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковой 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.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2;
- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте;
- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой с различных передач – длинных по расстоянию, средних по высоте;
- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;
- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;
- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4 и 2 с передачи назад за голову;
- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой с переводом вправо с поворотом туловища вправо;
- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зоны 4 с передачи из зоны 3;
- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой 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;
- нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнёром;
- нападающий удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнёром, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3);
- нападающие удары с удалённых от сетки передач.

Техника защиты.

Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите;
- перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приёма мяча;

Приём мяча:

- приём мяча сверху двумя руками нижней и верхней прямой подачи;
- приём мяча от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке);
- приём мяча снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность;
- приём снизу двумя руками верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;
- приём снизу двумя руками верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;
- приём снизу двумя руками верхней прямой подачи нападающего удара;
- приём снизу двумя руками верхней прямой подачи верхней боковой подачи;
- приём снизу двумя руками верхней прямой подачи от передачи через сетку в прыжке;
- приём мяча снизу одной рукой правой, левой, в парах, у сетки, от сетки;
- приём мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку;
- приём подачи;

- приём нападающего удара;
- приём мяча снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах;
- приём снизу подачи, нападающего удара;
- Приём одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки;
- Приём подачи, нападающего удара;
- Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Блокирование:

- 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;
- Блокирование ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки;
- Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки, удары с передачи;
- Групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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 приёма мяча
- подачи верхние на игроков, вышедших после замены;
- выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передача 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 сильней, прямой слабой рукой.

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;

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - 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 приёме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара);
- взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче - зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приёме верхних подач для второй передачи, в доигровках для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия:

- система игры через игрока передней линии, приём подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему;
- система игры через игроков передней линии, приём 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.

Индивидуальные действия:

- выбор места при приёме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование);
- выбор места при приёме подач при страховке партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;
- выбор способа приёма различных способов подач;
- выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;
- выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения;
- зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2, и 3 и «закрывание» этого направления).

Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приёме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий;
- взаимодействие игроков передней линии:
 - двух игроков, не участвующих в блокировании с блокирующим;
 - двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведён удар);
 - не участвующего в блокировании с блокирующими;
- взаимодействие игроков задней и передней линии:
 - 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;
- игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия:

- расположение игроков при приёме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2;
- расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт 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 приёме мяча от соперника «углом вперёд» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения);
 - переключение от защитных действий УК нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

Упражнения для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей.

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

- 28.Броски и ловля набивных мячей.
- 29.Толкание набивных мячей.
- 30.Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
- 31.Развитие ответных реакций.
- 32.Развитие быстроты движений.
- 33.Бег приставным шагом.
- 34.Выполнение ускорений.
- 35.Упражнения на равновесие и координацию движений.
- 36.Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

- 18.Силовые упражнения для кистей рук.
- 19.Упражнения в парах для мышц груди и брюшного пресса.
- 20.Броски набивных мячей (1 кг) двумя руками из-за головы.
- 21.Парные упражнения с сопротивлением партнёра.
- 22.Упражнения с резиновым амортизатором.
- 23.Броски набивных мячей (1 кг) одной рукой из-за головы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

19. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
20. Упражнения для развития быстроты движений.
21. Упражнения для развития прыгучести.
22. Упражнения для развития силы мышц туловища.
23. Упражнения для развития силы мышц рук (имитация удара по мячу).
24. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

16. Обучение перемещениям приставным шагом.
17. Упражнения на развитие ответной реакции.
18. Упражнения на развитие быстроты движений и прыгучести.
19. Упражнения для развития прыжковой выносливости.
20. Упражнения на силу.

Подраздел 2. Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов – на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного их выполнения (в объёмах программы).
4. Переключения в выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты: подача-приём, нападающий удар – блокирование, передача – приём. Поточное выполнение технических приёмов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

Соревнования по технической подготовке.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. подача верхняя прямая на точность.
3. подача в прыжке на точность (в правую и левую половину площадки).
4. Приём подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2;
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («ёлочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке.

1. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
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.

Второй год подготовки периода углублённой специализации.

Техническая подготовка.**Техника нападения.****Перемещения:**

- сочетание способов перемещения, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;
- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приёмами;

Передачи мяча:

- 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 зоны 3 и 4 с высоких и средних передач;
- прямой нападающий удар слабой 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.**Перемещения:**

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приёмами игры в защите;

- способов перемещения с прыжками, перемещений с блокированием.

Приём 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;
- приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке;
- выбор места 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 приёма, 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.

Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче;
- взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах из центра на край сетки (при второй передаче);
- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи;
- взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приёме подач на силу и нацеленных, приёме нападающих ударов;
- взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4 (при приёме подачи- для второй передачи в доигровке – для удара);
- взаимодействие игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к

сетке (при первой передаче;

1. взаимодействие игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3, 2).

Командные действия:

- система игры через игрока передней линии – приём подачи и первая передача:
 - в зону 3, вторая передача зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;
 - в зону 4 и 2 (чередовании), 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:
 - приём подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращён лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- выбор места, способа перемещения и способа приёма мяча от подачи, нападающего удара и обманных приёмов;
- выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование;
- выбор места и способа приёма мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии:
 - зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);
 - игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приёма за её границы;
- взаимодействие игроков задней и передней линии:
 - зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперёд»);
 - зоны 6 с не участвующими в блокировании;
 - зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия:

- приём подачи – расположение игроков при приёме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны),
 - когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
 - когда игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приёма игрок зоны 2 (4) идёт 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 приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока;
- система игры – расположение игроков при приёме 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 вперёд» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Упражнения для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей.

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

1. Броски и ловля набивных мячей.
2. Толкание набивных мячей.
3. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
4. Развитие ответных реакций.
5. Развитие быстроты движений.
6. Бег приставным шагом.
7. Выполнение ускорений.
8. Упражнения на равновесие и координацию движений.
9. Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

1. Силовые упражнения для кистей рук.
2. Упражнения в парах для мышц груди и брюшного пресса.
3. Броски набивных мячей (1 кг) двумя руками из-за головы.
4. Парные упражнения с сопротивлением партнёра.
5. Упражнения с резиновым амортизатором.
6. Броски набивных мячей (1 кг) одной рукой из-за головы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
2. Упражнения для развития быстроты движений.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития силы мышц туловища.
5. Упражнения для развития силы мышц рук (имитация удара по мячу).
6. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Обучение перемещениям приставным шагом.
2. Упражнения на развитие ответной реакции.
3. Упражнения на развитие быстроты движений и прыгучести.
4. Упражнения для развития прыжковой выносливости.
5. Упражнения на силу.

Подраздел 2. Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.**Интегральная подготовка.**

Чередование подготовительных упражнений подводящих и упражнений по технике.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов, сочетать с выполнением приёма в целом.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы).
3. Совершенствование навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий.
4. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

Соревнования по технической подготовке:

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4;
2. Подача верхняя прямая на точность, подача в прыжке на точность (в правую и левую половицы площадки);
3. Приём подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2;
4. Нападающий удар:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2;
5. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5;
6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке:

1. Бег 30 м;
2. Бег с изменением направления (5х6 м);
3. Прыжок в длину с места;
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками;
5. Бег 92 м с изменением направления («ёлочка»);
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке:

1. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6;
7. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4 х4, 4х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с

- командами параллельных групп (или старшей).
8. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
 9. Календарные игры содействующие решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Третий год подготовки периода углублённой специализации.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения:

- Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы;
- сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения.

Передачи мяча:

- передачи мяча сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);
- передача мяча сверху двумя руками в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

Подачи:

- верхняя прямая подача в дальние и ближние зоны;
- боковая подача, подряд 20 попыток;
- боковая подача 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.д.)
- чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) с удалённых от сетки передач, 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 слабой рукой;
- удар с передач назад (за голову), с удалённых от сетки передач;
- боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удалённых 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;
нападающие удары из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты.

Перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами игры в защите;
- сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Приём мяча:

Прием мяча снизу одной рукой.

Таким образом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют.

Приём мяча снизу одной рукой с падением на бедро

С падением на бедро-спину движение аналогично описанному, удар по мячу осуществляется по типу приема мяча одной рукой.



Рис. 18. Прием мяча снизу одной рукой

Приём мяча снизу одной рукой с падением на грудь. Начальная специализация!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

После выполнения приема и падения игрок встает и принимает исходное положение.

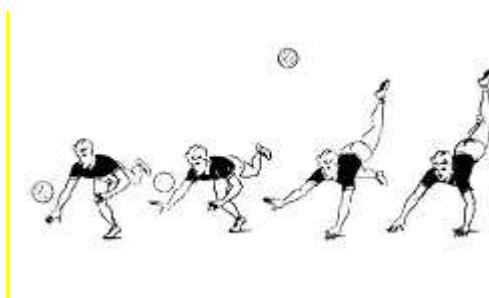


Рис. 19. Прием мяча снизу одной рукой с падением на грудь

- приём мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину;
- приём мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину;
- приём мяча снизу одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой);
- приём снизу двумя руками и одной рукой с падением вперёд на руки и перекатом на грудь;
- чередование способов приёма мяча в зависимости от направленности и скорости полёта мяча, средства нападения.

Блокирование.

- блокирование одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3) выполняемого с различных передач
- блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении;
- блокирование нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2;
- блокирование в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;
- групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач;
- блокирование ударов с переводом вправо, влево (из зон 3, 4, 2);
- блокирование ударов в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2);
- блокирование ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом);
- сочетание одиночного и группового блокирования с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;

- выбор места и подачи на игрока:
 - слабо владеющего навыками приёма мяча;
 - вышедшего после замены;
 - в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на место (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;
- имитация второй передачи вперёд и передача назад;
- имитация передачи назад и передача вперёд;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка):
 - вперёд через зону;
 - назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- нападающий удар через «слабого» блокирующего;
- имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

Групповые действия:

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

Командные действия:

- система игры через игрока передней линии – приём подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями);
- система игры через игрока передней линии – приём подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где

нападающий удар выполняет игрок зоны 3;

- система игры через игрока передней линии – приём подачи (планирующей) и первая передача в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;
- система игры через игрока передней линии – приём подачи (планирующей) и первая передача в доигровке и несильной подаче, 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, 2 спиной к нападающему;
- система игры через выходящего – приём подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращён лицом (при нападающих активны);
- система игры через выходящего – в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- выбор места и способа приёма 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.

Групповые действия:

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

«углом назад».

Командные действия:

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

Упражнения для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей.

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

10. Броски и ловля набивных мячей.
11. Толкание набивных мячей.
12. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
13. Развитие ответных реакций.
14. Развитие быстроты движений.
15. Бег приставным шагом.
16. Выполнение ускорений.
17. Упражнения на равновесие и координацию движений.
18. Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

7. Силовые упражнения для кистей рук.
8. Упражнения в парах для мышц груди и брюшного пресса.
9. Броски набивных мячей (1 кг) двумя руками из-за головы.
10. Парные упражнения с сопротивлением партнёра.
11. Упражнения с резиновым амортизатором.
12. Броски набивных мячей (1 кг) одной рукой из-за головы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

7. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигнал.
8. Упражнения для развития быстроты движений.

9. Упражнения для развития прыгучести.
10. Упражнения для развития силы мышц туловища.
11. Упражнения для развития силы мышц рук (имитация удара по мячу).
12. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

6. Обучение перемещениям приставным шагом.
7. Упражнения на развитие ответной реакции.
8. Упражнения на развитие быстроты движений и прыгучести.
9. Упражнения для развития прыжковой выносливости.
10. Упражнения на силу.

Подраздел 2. Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Интегральная подготовка.

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов 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 приёмов и развития специальных качеств.

Соревнования по технической подготовке:

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4;
2. Подача верхняя прямая на точность, подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки);
3. Приём подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2 нападающий удар:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2;
4. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5;
5. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке:

1. Бег 30 м; бег с изменением направления (5х6 м); прыжок в длину с места;
2. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками;
3. Бег 92 м с изменением направления («ёлочка»); прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке:

1. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6;
2. Учебные игры:
 - система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке;
 - дифференцировка заданий с учётом игровых функций обучающихся.
3. Контрольные игры:
 - применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно;
 - используются как незаменимое средство при подготовке к соревнованиям.
4. Календарные игры:
 - установка на игру, разбор игр;
 - отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Инструкторская и судейская практика.

Материал разработан для всего периода углублённой специализации.

Цель: подготовить обучающихся знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, начинающих судей и инструкторов-общественников.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с особенностями работы тренера-преподавателя по волейболу. сориентировать их в возможном дальнейшем выборе этой профессии.
2. Познакомить обучающихся с основами организации и проведения тренировочных занятий.
3. Познакомить обучающихся с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;
4. Познакомить обучающихся с особенностями работы судей по волейболу.

Содержание работы:

1. Тестирование обучающихся по правилам мини-волейбола.
2. Тестирование обучающихся по официальным правилам волейбола.
3. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
4. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

5. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовки.
6. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.
7. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.
8. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.
9. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в своём спортивном зале. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
10. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
11. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в своём спортивном зале. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
12. Проведение соревнований по пляжному волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
13. Проведение упражнений повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.
14. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
15. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки).
16. Ведение игр во время соревнований младших групп.

3.1.4.. Предметная область «Специальная физическая подготовка».

Беговые упражнения.

1. Бег с остановками и изменением направления.
2. «Челночный» бег на 5, 6, 10 м.
3. Бег приставными шагами правым, левым боком, спиной вперёд.
4. Бег с ускорением.

Упражнения для развития взрывной силы (мышц ног, плечевого пояса, туловища).

6. Комплекс упражнений с околопредельными усилиями.
7. Комплекс упражнений с большими усилиями.
8. Комплекс упражнений с отягощениями.
9. Комплекс упражнений с усилиями, составляющими 40% от максимальных, до наступления утомления.

10. Игры.

Упражнения для развития выносливости (скоростная, прыжковая, игровая).

10. Игровые упражнения:

- на сохранение интенсивности и длительности работы, равные соревновательным;
- на увеличение длительности встречи;
- на увеличение интенсивности и сокращение длительности встречи

11. Серии прыжков вверх.

12. Прыжки со скакалкой.

13. Перемещения по площадке попеременно в низкой и средней стойке в различных направлениях. (отягощением).

14. Серии имитаций нападающих ударов, блокирований, страховок с падением (или кувырки).

15. Серии падений с перекатом на грудь-живот с имитацией приёма мяча.

16. Эстафеты с преодолением препятствий, бегом, кувырками, прыжками.

17. Челночный бег по площадке, перемещаясь вперёд, назад, в сторону.

18. Игра в волейбол с уменьшенным составом (2х2, 3х3, 4х4).

Упражнения для развития ловкости (акробатическая ловкость, гибкость).

10. Упражнения с применением необычных исходных положений.

11. Упражнения со сменой направления.

12. Упражнения на изменение скорости и темпа движений.

13. Упражнения на изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.

14. Упражнения со сменой способов выполнения упражнений.

15. Упражнения усложнённые дополнительными движениями.

16. Упражнения на изменение противодействий обучающихся при групповых упражнениях.

17. Упражнения близкие к соревновательным с постепенным усложнением.

18. Игры.

Упражнения для привития навыков быстроты реакции (быстрота перемещения, быстрота реакции).

5. Комплекс упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал.

6. Выполнение игровых приёмов с отягощениями.

7. Упражнения на быстроту в подвижных играх и эстафетах.

8. Упражнения с предельной быстротой в условиях соревнований.

Упражнения для развития прыгучести.

5. Упражнения с отягощением.
6. Упражнения на преодоление препятствий.
7. Прыжковые упражнения с осложнением дополнительными действиями.
8. Подвижные игры, эстафеты.

4. Система контроля и зачётные требования.

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,6 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее _210 см)	Прыжок в длину с места (не менее _190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 42 см)
Техническое мастерство Приём и передача мяча	<p>1. Приём и передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (из 10 попыток)</p> <p>2. Приём и передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной</p>	

	<p>передачи мяча из зоны 6 ((из 10 попыток).</p> <p>3.Приём и передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (из 10 попыток).</p>	
Подача мяча	<p>1.Верхняя прямая подача на точность (по 10 попыток в правую и левую половину площадки)</p> <p>2. Верхняя боковая подача на силу в пределы площадки (из 10 попыток)</p>	
Нападающий удар	<p>1.Прямой нападающий удар из зоны 4 на точность – по 10 попыток в зоны 1 и 5 с передачи из зоны 3.</p> <p>2. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки (из 10 попыток) с передачи из зоны 3.</p>	
Блокирование	<p>1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (из 10 попыток).</p> <p>2.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в пределы площадки (из 10 попыток).</p>	
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

4.2. Методические указания по организации итоговой аттестации.

1. Итоговая аттестация проводится с обучающимися, прошедшими промежуточные аттестации на всех периодах и этапах подготовки.
2. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, утверждённая приказом по ДЮСШ.
3. Приказом по ДЮСШ определяются сроки проведения итоговой аттестации.
4. В программу итоговой аттестации входит:
 - выполнение обучающимися комплекса контрольных упражнений (контрольных нормативов), разработанных на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, с учётом особенностей, заложенных в федеральных государственных требованиях;
 - проверка освоения программы по предметной области «Теория и методика развития физической культуры и спорта в России», в форме тестирования;
 - оценка результатов соревновательной деятельности (соревнования по волейболу, по Календарю соревнований).
5. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом и хранятся в архиве ДЮСШ постоянно.
6. Обучающимся прошедшим итоговую аттестацию вручается документ об окончании ДЮСШ.

4.3. Требования к результатам освоения программы.

1. Овладение знаниями, умениями и навыками, заложенными в содержание дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по волейболу на всех периодах и этапах подготовки.
2. Выполнение нормативов, заложенных в комплексах контрольных упражнений.
3. Достижение результатов соревновательной деятельности, позволяющие обучающимся иметь первый юношеский разряд по волейболу.

Восстановительные мероприятия.

Материал разработан для обоих этапов (начальный, тренировочный) подготовки юных волейболистов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов.

1. Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся;
- широкое использование переключений в ходе тренировочного процесса, чередование работы и отдыха;
- периодическое планирование и проведение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления:
 - полноценная разминка;
 - специальный подбор инвентаря, оборудования и места для занятий;
 - специальный подбор упражнений для активного отдыха и расслабления;
 - создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- использование специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся.

2. Психолого-педагогические средства восстановления:

- использование дыхательных упражнений, упражнений на расслабление, на растяжение;
- вкрапление в тренировочный процесс занятий по плаванию, игр в настольный теннис;
- чередование средств ОФП и психорегуляции.

3. Медико-гигиенические средства:

- сбалансированное питание;
- использование физических средств восстановления (массаж, душ);
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

4. Психологические средства:

- психорегулирующая тренировка;
- упражнения для мышечного расслабления;
- сон – отдых и другие приёмы психогигиены и психотерапии.
- учёт неблагоприятной реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников.

7. После завершения тренировочного процесса и соревнований для восстановления используются: туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием).

Поэтапное планирование мероприятий.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания.
----------------	--------	------------------------	------------------------

Начальный этап подготовки			
Развитие физических качеств с учётом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	<u>Педагогические:</u> 1. Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии. 2. Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера (ежедневно), сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап подготовки			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма юных спортсменов	1. Упражнения на растяжение. 2. Разминка. 3. Массаж. 4. Искусственная активизация мышц 5. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%), растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 градуса С, 3 мин саморегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения	1. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. 2. Восстановительный массаж	В процессе тренировки. 3-8 мин

		(классический) встряхивание, разминание). 3. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин саморегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляция тканевого обмена	1. Комплекс восстановительных упражнений: - ходьба, дыхательные упражнения	8-10 мин
В свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	1. Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
После соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	1. Упражнения ОФП восстановительной направленности. 2. Общий массаж. 3. Психорегуляция релаксационной направленности	Восстановительная тренировка. Туризм. После восстановительной тренировки Саморегуляция.
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание. 2. Витаминизация. Щелочные минеральные воды.	4500-5000 ккал/день, режим сна, Аутогенная саморегуляция.

Список литературы.

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе – 2000 г.
2. Бугаенков И. Руки над сеткой // Спортивные игры – 1975 г.
3. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов – М. Физкультура и спорт, 1991 г.
4. Вольштейн Г.А., Галятина Л.З. Технические приёмы игры в волейболе – Минск, Беларусь, 1968 г.
5. Клещев Ю.Н., Тюрин В., Фураев Ю. Тактическая подготовка волейболистов – М. Физкультура и спорт, 1968 г.
6. Кобцев Н.О. О технологии обучения волейболу // Физическая культура в школе – 2001 г. № 4.
7. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов – М., Физкультура и спорт, 1969 г.

8. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов – Минск, 2007 г.
9. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст]: / Л.М. Аболин. - Казань, 1987. - 273 с.
10. Фурманов А.Г. Определение оптимальных средств для физической подготовки волейболистов. Теория и практика спортивных игр – Саратов, 1975 г.
11. Волейбол. Учебная программа / Ю. Д. Железняк, В. М. Шулятьев, Я. С. Вайнбаум и др. - Омск : ОмГТУ, 1994.

Интернет-ресурсы:

1. <http://sportbox.by/>
2. <http://www.sport-is.ru>
3. <http://www.mirknig.com>
4. <http://voleuball.ru>
5. <http://psychologist.ucoz.ru>

Аудиовизуальные средства:

1. / www.youtube.com

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575920

Владелец Никонов Владимир Ильич

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022