

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11»

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №11»
С.А. Кемарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**
(срок реализации 1 год)

г. Набережные Челны.
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по волейболу для спортивно-оздоровительных групп разработана на основе Примерной программы для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) авторы-составители: Ю.Д.Железняк-доктор педагогических наук, Ю.Д.Чачин - кандидат педагогических наук, Ю.П.Сыромятников, доктор медицинских наук.

Программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; (с изменениями на 24 июня 2023 года)

- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте»; (с изменениями на 29 апреля 2022 года)
- «Конвенция о правах ребенка» и другие нормативные акты, касающиеся защиты прав и интересов детей;

- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями на 17 мая 2023 года);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»(с изменениями на 30.05.2023 № 392);

- Устав учреждения;

- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан» от 25.09.2018 № 853 (с изменениями № 846 от 17 июля 2023 года)

- приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С»;

- приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку» (с изменениями на 8 июня 2021 года);

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов

постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти **особенности волейбола** создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, тренировочные занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу, а также массовое общефизическое оздоровление детей школьного возраста с различными физическими способностями.

Основными задачами программы являются :

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Участники общеразвивающей программы:

Участниками программы являются дети 6-17 лет.

Образовательная деятельность осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе (СОГ).

Набор детей в СШ №11 для учебно-тренировочного процесса по общеразвивающей программе осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебно-тренировочного года, согласно Уставу школы и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости тренировочных групп. Учебно-тренировочная деятельность осуществляется с детьми, имеющими желание заниматься волейболом. Количественный состав групп - 15-20 человек.

Срок обучения по программе: 1 год.

Место реализации программы:

Спортивные залы образовательных учреждений города и спортивный зал МАУДО «СШ №11» (ул.Хади Такташа, 35А)

Количество часов в неделю на спортивно-оздоровительном этапе - 2 занятия по 2 академических часа. Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке по волейболу.

Особенности содержания программы:

Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю в учебно-тренировочных часах	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	До 6	Выполнение нормативов по ОФП, технической подготовки и участие в соревнованиях.

Режим тренировочной работы и требования по физической и технико-тактической подготовке по волейболу

Этап спортивной подготовки	Период	Мин./макс. возраст занимающихся	Кол-во учащихся в учеб.группе	Макс. кол-во учеб. часов в нед.	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-17 лет	15-20	2-3	Прирост показателей по ОФП и ТП, участие в соревнованиях

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по волейболу для спортивно-оздоровительных групп.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	90
2.	Специальная физическая подготовка	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	12
8.	Интегральная подготовка	34
	Общее кол-во часов	208

Примерный годовой план распределения тренировочных часов

№	Содержание занятия	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	90	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	6	6
2	Специальная физическая подготовка	38	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Интегральная подготовка	34	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	5	5
	ИТОГО часов:	208	18	18	18	18	18	16	18	18	18	16	16	16

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, записи соревнования, новейшие методические разработки в области волейбола.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с волейбольным оборудованием:

1. Волейбольные стойки с сеткой - 2 комплекта;
2. Волейбольные мячи - 20 шт.
3. Медицин-болл (1 кг.) - 20 шт.
4. Медицин-болл (2 кг.) - 20 шт.
5. Скакалки - 20 шт.
6. Мяч футбольный - 1 шт.
7. Мяч баскетбольный - 1 шт.
8. Жгуты, эспандеры - по 4 шт.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений-формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период подготовки учебно-тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

1. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Краткий обзор развития волейбола.

Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Соревнования по волейболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик. Международные встречи российских волейболистов. Задачи волейбола в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

4. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена.

Гигиена волейболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы солнце, воздух и вода для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование волейболиста. Самоконтроль волейболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях волейболом и другими видами

спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

5. Основы техники и тактики волейбола.

Техника - основа спортивного мастерства волейболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Определение понятия тактики игры. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

6. Основы и методика обучения и тренировки.

Основы тренировочной работы. Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с игроками. Периодизация тренировочного процесса, задачи и средства каждого периода. Схема и содержание урока для каждого периода.

7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Разбор и изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведения соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

8. Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям.

Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки.

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования. Тренажёрные устройства, технические средства.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи:

- укрепление здоровья;
- увеличение объема двигательных навыков;
- развитие основных двигательных качеств
- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков;
- развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. **Общая физическая** подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без

предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры: Баскетбол. Гандбол. Футбол.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. **Основные способы передвижения,** поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах, коньках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные

наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

-по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

-челночный бег на 5*6 м;

- бег с остановками и изменением направления;

-то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

-то же, с прыжком вверх;

-то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);

- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки; - многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений; - упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:
- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой; - упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:
- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного

подбрасывания, с набрасывания партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

-прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;

-стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);

-выполнение блокирования после перемещений, остановок;

-передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

-то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°;

-то же, но на расстоянии 1 м от сетки;

-то же но остановка и прыжок по сигналу;

-нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;

-нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка.

Задачи:

-сочетание звеньев приема;

-овладение объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;

-прочное овладение основой приема;

-усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники;

-обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;

-формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры

1. Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

-стартовая стойка (исходные положения), низкая;

-ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;

- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- в различных направлениях на месте и после перемещения;

-передачи в парах;

-отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;

- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- подача мяча в держателе;
- подача в стену;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

II. Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка.

I. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны , с игроком зоны 3 при первой передаче;
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3(2) при приёме. Командные действия:

прием подачи и первая передача в зону 3(2);

прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

II. Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи; при блокировании; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Командные действия:

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Описание тестов по физической подготовке

1. Бег 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Контрольные нормативы по физической подготовке

ДЕВУШКИ:

№ пп	Бег 30 м	балл	Прыжок в длину, см.	балл	Метание сидя	балл	Бег 5х6	балл	Метание стоя	балл
1	6,0	5	158	5	3,6	5	12,3	5	7,5	5
	6,2	4	148	4	3,35	4	12,5	4	7,25	4
	6,4	3	138	3	3,1	3	12,7	3	7	3
	6,6	2	128	2	2,85	2	12,9	2	6,75	2
	6,8	1	118	1	2,6	1	13,1	1	6,5	1

ЮНОШИ:

№ п п	Бег 30 м	бал л	Прыжок в длину	бал л	Метание сидя	бал л	Бег 6х5	бал л	Метание стоя	бал л
1	5,4	5	175	5	4,4	5	12,3	5	10,6	5
	5,6	4	165	4	4,15	4	12,5	4	10,35	4
	5,8	3	155	3	3,9	3	12,7	3	10,1	3
	6,0	2	145	2	3,65	2	12,9	2	9,85	2
	6,2	1	135	1	3,4	1	13,1	1	9,6	1

Описание тестов по технической подготовке

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

Список литературы

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.-М.,2000.
10. Ю.Д.Железняк, В.М.Шулятьев, Я.С.Вайнбаум, В.В.Медведев, А.М.Кулясов, К.А.Швец Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - Омск: Изд. ОмГТУ, 1994.-198 с.
11. Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин, Ю.П.Сыромятников Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).-М.: Советский спорт, 2009.-112 с.