


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
МР «Сунтарский улус (район)»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ
ДЛЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Протокол № 01 педагогического совета
от « 04 » сентября 20 19 г.

Утверждаю: 
Директор МБУ ДО ДЮСШ
« 04 » сентября 20 19 г.



Возраст лиц, осваивающих программу: 12-17 лет.

Составители:
тренеры – преподаватели Григорьева М.В., Иванов В.В.

с. Сунтар 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Воспитательная работа.....	4
3. Нормативная часть программы	4
4. Методическая часть	5
5. Инструкторская и судейская практика	10
6. Учебно – тренировочный этап	11
7. Литература.....	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа “Волейбол” составлена на основе образовательной программы МБУ ДО «ДЮСШ». Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Программа рассчитана для детей в возрасте: с 12 до 17 лет для учебно-тренировочных групп на 5 лет обучения. На учебно-тренировочные группы 1 года обучения зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 12-13 лет, по результатам переводных испытаний после 3-летнего обучения в группах начальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие заниматься спортом, с заявлением от родителей (законных представителей), с медицинской справкой от врача-педиатра по месту жительства, согласие родителей на обработку персональных данных.

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

Срок реализации программы: 5 лет, в год 39 недель занятий в условиях спортивной школы.

Цель: обучения по данной Программе: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся по волейболу.

Основным условием выполнения задач программы является:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Воспитательные: - привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи; - привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом; - пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек; - способствовать профилактике асоциального поведения; - воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Основной показатель работы по волейболу- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда- основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты.

Как известно, единый процесс спортивной тренировки волейболистов составляют шесть органически взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической, теоретической и игровой. Физическая подготовка волейболистов играет важнейшую роль в современной системе спортивной тренировки - она создает благоприятные предпосылки для решения задач технико-тактической, психологической и игровой подготовки. Физическая подготовка представляет собой воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых волейболисту в его игровой деятельности.

Вопросы методики воспитания физических качеств у юных волейболистов тесно связаны с проблемой возрастных особенностей строения и функций детского организма. В связи с тем, что в подростковом и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии незавершенного формирования, воздействие физических упражнений как положительное, так и отрицательное может проявляться

особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса по физической подготовке важно глубокое понимание тренером механизмов, лежащих в основе возрастных изменений, что поможет избежать ошибок в методике, в подборе и дозировании средств физической подготовки юных волейболистов.

1. Воспитательная работа

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с достижением спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося. В таком виде спорта, как легкая атлетика, может себя найти практически каждый ребенок, особенно когда на занятиях применяется огромный спектр тренировочных воздействий. Очень важное качество - умение говорить правдиво и справедливо поступать - должно формироваться у юных спортсменов повсюду: в семье, школе и в спортивной секции. Коллектив, в котором царит открытость и справедливость, располагает школьников к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности. Центральной фигурой воспитательного процесса является тренер. Чтобы обеспечить максимальную отдачу и в воспитательном и в спортивном отношении, тренеру необходимо иметь глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Необходимо глубокое знание своей спортивной специализации. Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в повседневной деятельности и зависит от многих факторов. Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ровно ко всем ученикам, педагогический такт, оптимизм, энтузиазм, а также индивидуальное общение с каждым юным спортсменом, умение найти к нему подход. Немаловажную роль играет также личный пример.

2. Нормативная часть программы

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

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

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Учебно-тренировочный этап				
Первый		12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки. II юношеский разряд
Второй		12	14	
Третий		12	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I юношеский или II спорт. разряд
Четвертый		12	18	
Пятый		12	20	Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП. I спорт. разряд

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество встреч-игр)**

				1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
По физической и технической подготовке				8	8	8	6	6
Контрольные				16	16	14	12	12
Подводящие				4	4	10	12	12
Основные				6	6	12	20	20

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)							
					1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела,				174	176	178	180	182
2.	Бег 30 м, с				5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3.	Бег 30 м (5х6м), с				-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,с				28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5.	Прыжок в длину с места, см				200	210	216	220	225
6.	Прыжок вверх с места				46	50	52	55	60

	прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом									
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5.	Блокирование одиночного нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников				5	6	7	8	8	8
Интегральная подготовка										
1.	Прием снизу-верхняя передача				8	6	7	7		
2.	Нападающий удар-блокирование					4	5	6	6	8
3.	Блокирование-вторая передача					5	6	7	6	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных-к нападению				3	3	3	3	6	5
Спортивный результат										
1.	Потери подач в игре (%)				25	20	18	16	14	14
2.	Эффективность нападения в игре (%) -выигрыш -проигрыш				30 25	40 25	40 25	40 20	35 16	40 20
3.	Полезное блокирование в игре (%)				25	30	30	30	35	40
4.	Ошибки при приеме				22	20	18	14	12	12

	подачи в игре (%)									
--	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Цель подготовки волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в учебно-тренировочные группы, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладатели потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-17 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 9-12 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 13-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель-уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. при этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

-усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

-увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

-осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

-повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

-разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу спортивного совершенствования ДЮСШ.

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

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

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

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты – результаты всех сторон тренировки.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

План-схема годового цикла подготовки.

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

В данном разделе на основе учебного плана дается структура годового цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий.

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

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

4. Инструкторская и судейская практика.

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

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение соревнований по волейболу в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

4. УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (5 лет обучения).

Общая физическая подготовка	
Гимнастические упражнения	Упражнения без предметов, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку
Акробатические упражнения	Группировки, перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации
Легкоатлетические упражнения	Бег: 20,30,60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м. бег с низкого старта 60м, 100м. эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м

	<p>Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.</p> <p>Метания: малого мяча с меча в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг.</p> <p>Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов</p>
Спортивные и подвижные игры	<p>Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p>
Специальная физическая подготовка	
Беговые упражнения	<p>Бег с остановками и изменением направления, челночный бег на 5, 6, 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м), челночный бег, отрезок в начале пробегают лицом вперёд, а затем спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.</p> <p>Бег приставными шагами в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 гр., прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но падают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие</p>
Подвижные игры	«День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унести», различные варианты игры «Салки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и

	с преодолением препятствий
Упражнения для развития прыгучести	Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стойке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица; быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.
Упражнения с отягощениями	(мешок с песком до 10кг, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающихся и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах
Броски набивного мяча	Над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (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 тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.д.). прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями) Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы

	<p>вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же. Но передвижением вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуты). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча)</p> <p>Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до неё. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).</p> <p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй в передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач</p>	<p>Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к</p>

	<p>гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен на нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. с набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.</p> <p>Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторов в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p>	<p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.</p> <p>Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метание малых мячей.</p> <p>Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.</p> <p>Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка,</p>

	<p>поясе). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячетом) у сетки из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>	<p>Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).</p> <p>Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставкой ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.</p> <p>Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и</p>

	<p>исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.</p> <p>Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками с изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.</p> <p>Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.</p>
<p>Техническая подготовка</p> <p>ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ</p>	
<p>Перемещения</p>	<p>Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами; чередование способов перемещения на максимальной скорости</p>
<p>Передачи сверху двумя руками</p>	<p>В стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений, с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; чередование на высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м); встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180гр (в зонах 2-4, 6-4 расстояние 3-4м); в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке;</p>

Подачи	Нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача
Нападающие удары	Прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правойшей); из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ	
Перемещения и стойки	Стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты
Прием мяча	Сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м), от удара одной руки в парах и через сетку (стоя на подставке); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность, сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки; с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча; от передачи мяча через сетку; передача в прыжке через сетку; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча
Блокирование	Одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо;

	блокирование поочередно ударов прямых и с переводом
Тактическая подготовка ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ	
Индивидуальные действия	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку(передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача 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), (игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3(2) (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке
Командные действия	Система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной); прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара
ТАКТИКА ЗАЩИТЫ	
Индивидуальные действия	Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения способа приёма от нападающих ударов, блокирование определенного направления
Групповые действия	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме

	<p>подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов</p>
Командные действия	<p>Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3; б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад; в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий</p>
Интегральная подготовка	<p>Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам</p> <p>Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов</p> <p>Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях; в нападении, в защите, в нападении и защите</p> <p>Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите</p> <p>Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях</p> <p>Многократное выполнение изученных тактических действий</p> <p>Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий</p> <p>Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях</p>

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003 - 110с.
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). — Краснодар, 2001.
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. — М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. — М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. — М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. — М., 1998.
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. — Иркутск, 1999.
10. Марков К.К. Тренер — педагог и психолог. — Иркутск, 1999.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. — М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. — М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. — М., 1982.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. — М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. — М., 1995.
18. Спортивная медицина: справочное издание. — М., 1999.
19. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М., 2000.
20. Филлин В.П. Теория и методика юношеского спорта. — М., 1987.