

Согласовано
Директор
лица №1 г. Балтийска


Н.Р. Яшино
« 29 » сентября 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ
г.Балтийска

Ю.В. Глушков

« 29 » сентября 2017 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
ВОЛЕЙБОЛ**

для детей 7 – 18 лет,
срок реализации программы: 8 лет

Программу составили:
Семенькова
Людмила Николаевна
тренер-преподаватель по волейболу
Намлиева Светлана Петровна,
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете
МБУДО ДЮСШ
« 29 » сентября 2017 г.

Протокол № 01

г. Балтийск
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы составлена в соответствии: с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2018); Приказом Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. N 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей" Зарегистрировано в Минюсте РФ 2 августа 2012 г.; Федеральным стандартом спортивной подготовки Приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013г. № 696, регламентирующими работу учреждений дополнительного образования, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами.

При разработке программы по волейболу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, наблюдения и контроля за ходом учебно-тренировочного, на основе требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет:

НОВИЗНА, АКТУАЛЬНОСТЬ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

1. Строгое соответствие системы тренировки специфическим требованиями избранного для специализации вида спорта – волейбол.

2. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений.

3. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

4. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

5. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

6. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного совершенствования в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

7. Программа составлена с учётом изменившихся правил игры в волейбол.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с условиями занятий в школе, что значительно отличает данную программу от уже существующей программы 2003г. Железняк Ю.Д.

1. Большой раздел посвящен спортивному отбору – с целью определения предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному виду спорта;

2. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

3. Программный материал разбит на виды подготовки и года обучения начиная от спортивно-оздоровительного, заканчивая учебно-тренировочным этапом обучения.

4. Модифицированы учебные планы по годам и этапам подготовки рассчитаны на 46 недель.

5. Расширен раздел «Восстановительные мероприятия»

6. Разработаны критерии усвоения образовательной программы (контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовкам), разработаны критерии отбора учащихся в учебные группы при зачислении в школу, согласно условиям школы.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации – Балтийского муниципального района, Калининградской области, Северо-Западного Федерального округа, резерва сборной команды страны, а также защитников Родины.

Основываясь на выше изложенном, перед руководителями и тренерско-преподавательским составом спортивной школы ставятся следующие задачи:

- укрепления здоровья детей и подростков;
- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- четкая организация учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий спортивного совершенствования;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;
- воспитание у юных спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
- привитие учащимся навыков личной гигиены;
- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;
- обучение детей основам технико-тактическим приёмам;
- овладение учащимися широким набором двигательных умений и навыков и осуществлению их всестороннего физического развития;
- повышению спортивного мастерства юных спортсменов;
- подготовке спортсменов высокого класса для сборных команд ;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активному участию занимающихся в соревнованиях в качестве участников и судей;
- привлечение общественности, родителей, выпускников школы к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты тренировочных занятий. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-подготовительного этапа (СОГ), этапа начальной подготовки (НП), учебно-тренировочного этапа (УТ).

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью па быстроту, ловкость, гибкость); достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по волейболу, направленную па гармоничное развитие физических качеств в общей физической подготовки и изучение базовой техники гребца, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (УТ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства волейболистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и формирование соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Программа рассчитана на ее успешное освоение учащимися - спортсменами 6-18 лет.

Сроки реализации программы – 8 лет.

Программа реализуется в три этапа – по годам обучения.

Учебная работа в спортивной школе строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря круглосуточного или дневного пребывания.

Основными (формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, воспитательная работа, медико-восстановительные мероприятия; тестирование, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся-спортсменов. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическую, общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения, что позволит в свою очередь поднять на более научно-обоснованный подход к подготовке высококвалифицированных спортсменов.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Спортивно-оздоровительный этап с 6 лет (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки с 7 лет (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап с 10-11 лет (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года 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.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в волейболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей.

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

Год подготовки	Мин. возраст для зачисления	Мин. и максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап				
Весь период	6-18	15 - 30	3-6	Контрольные испытания по физической подготовке
Весь период	9-18	15 - 30	6	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях.
Этапы начальной подготовки				Выполнение нормативов по физической и технической подготовке Участие в соревнованиях.
Первый	7	15 - 30	6	
Второй	8-9	14- 30	9	
Третий	9-10	14 -30	9	
Учебно-тренировочный этап				Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки. III и Пуношеских разрядов. Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I юношеский или III спортивный разряд. Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП. III и II спортивный разр.
Первый	10-11	Устанавливает учреждение	12	
Второй	11-12		14	
Третий	13-14		16	
Четвертый	15-16		18	
Пятый	16-18		20	

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

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая	Интегральная
Спортивно-оздоровительный этап (6-8 лет)	65	4	29	2	-
Спортивно-оздоровительный этап (6-18 лет)	44	80	42	6	-
Этап начальной подготовки	33	16	27	14	10
1-2-й годы учебно-тренировочного этапа	21	19	28	16	15
3-5 -й годы учебно-тренировочного этапа	18	20	25	18	19

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

Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1-й период (6-8 лет)	2-й период (6-18 лет)	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
По физической и технической подготовке	2-4	5-8	6	7	7	8	8	8	6	6
Контрольные	6	4-10	6	13	13	20	20	20	20	20
Подводящие	-	-	-	-	-	4	4	10	12	12
Основные	2	6	-	-	-	6	6	12	20	20

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. Бег 30 м.

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

2. Бег 30 м: 5х6 м. челночный бег.

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. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки «ёлочка».

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

5. Прыжок в длину с места.

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

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

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.

Техническая подготовка

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 подач.

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 5-6 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.

4. Испытания на точность первой передачи (прием мяча).

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании.

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Оценивается в игре в % соотношении.

Интегральная подготовка.

1. Определение эффективности игровых действий.

Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки волейболистов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделе интегральной подготовки определяется уровень в процентном соотношении: потери мяча при подаче, ошибки при приеме мяча, эффективность при нападающих ударах, полезное блокирование. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

**Контрольные нормативы для зачисления
на этап начальной подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
1.	Длина тела (см)	155	152	150	155	152	150
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.7	5.8	5.9	6.6	6.7	6.8
3.	Прыжок в длину с места (см)	162	158	152	154	150	145
4.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	400	350	300	300	250	200

Примечание: при выполнении менее 60% контрольных нормативов при зачислении на этап начальной подготовки 1 года обучения учащиеся зачисляются в спортивно-оздоровительную группу.

**Контрольно-переводные нормативы
для спортивно-оздоровительной группы по физической подготовке**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
1.	Длина тела (см)	155	152	150	155	152	150
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.7	5.8	5.9	6.6	6.7	6.8
3.	Прыжок в длину с места (см)	162	158	152	154	150	145
4.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	400	350	300	300	250	200

**Контрольно-переводные нормативы
для групп начальной подготовки 1 года обучения по физической подготовке**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
1.	Длина тела (см)	162	159	155	160	158	154
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.5	5.6	5.7	6.2	6.3	6.4
3.	Челночный бег 5х6 м (сек)	11.5	11.7	12.0	12.0	12.4	12.6
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	188	185	172	170	165
5.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	600	580	550	450	400	350

**Контрольно-переводные нормативы
для групп начальной подготовки 2 года обучения по физической подготовке**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
1.	Длина тела (см)	162	159	155	160	158	154
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.3	5.4	5.4	5.9	6.0	6.1
3.	Челночный бег 5х6 м (сек)	11.5	11.7	12.0	12.0	12.4	12.6
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	188	185	172	170	165
5.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	600	580	550	450	400	350

**Контрольно-переводные нормативы
для групп начальной подготовки 3 года обучения по физической подготовке.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
1.	Длина тела (см)	164	161	158	162	160	158
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.1	5.2	5.3	5.7	5.8	5.9
3.	Челночный бег 5х6 м (сек)	11.4	11.6	11.9	11.9	12.2	12.4
4.	Прыжок в длину с места (см)	192	190	187	175	172	167
5.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	650	620	580	500	450	400

**Контрольно-переводные нормативы
для групп начальной подготовки 1-3 года обучения
по технической и интегральной подготовке.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики, девочки		
		Год обучения		
		1	2	3
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Передача сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4 с собственного подбрасывания (5 попыток)	1	2	3
2.	Верхняя прямая подача (5 попыток)	2	3	4
3.	Приём сверху двумя руками на точность из зоны 6 в зону 3 (5 попыток – расстояние 6 м)	2	2	3
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА				
4.	Потери подачи мяча в игре (в %)	50	40	35
5.	Ошибки при приёме подачи мяча (в %)	40	30	25

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения по физической подготовке
ЮНОШИ**

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения								
		1			2			3		
		Баллы								
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Длина тела (см)	170	168	165	176	174	172	180	178	176
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.0	5.1	5.2	4.9	5.0	5.1	4.8	4.9	5.0
3.	Бег 92м с изменением направления «ёлочка» (сек)	26.5	26.7	27.0	26.0	26.3	26.8	25.5	26.0	26.5
4.	Прыжок в длину с места (см)	195	190	188	215	210	200	230	220	215
5.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	730	700	680	800	730	700	850	830	790

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения по физической подготовке
ЮНОШИ**

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения					
		4			5		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
1.	Длина тела (см)	182	178	176	182	178	175
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	4.8	4.9	5.0	4.7	4.8	5.0
3.	Бег 92м с изменением направления «ёлочка» (сек)	25.3	25.7	26.0	25.2	25.5	25.9
4.	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	245	240	230
5.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	870	850	800	900	870	650

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения по физической подготовке
ДЕВУШКИ**

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения								
		1			2			3		
		Баллы								
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Длина тела (см)	170	169	165	172	171	170	174	172	170
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.7	5.8	5.9	5.6	5.7	5.8	5.6	5.7	5.8
3.	Бег 92м с изменением направления «ёлочка» (сек)	29.5	30.0	30.5	29.3	29.8	30.2	29.0	29.3	29.8
4.	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	190	185	175	200	195	190
5.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	550	500	450	600	550	500	650	600	550

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения по физической подготовке
ДЕВУШКИ**

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения					
		4			5		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
1.	Длина тела (см)	176	174	170	178	176	172
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.7	5.8	5.9	5.6	5.7	5.8
3.	Бег 92м с изменением направления «ёлочка» (сек)	28.5	29.0	29.3	28.0	28.5	29.0
4.	Прыжок в длину с места (см)	205	198	190	210	205	198
5.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	700	670	630	730	700	670

**Контрольно-переводные нормативы
для групп учебно-тренировочных 1-5 года обучения
по технической и интегральной подготовке.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики, девочки				
		Год обучения				
		1	2	3	4	5
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Передача сверху двумя руками на точность из зоны 2 в зону 4 (5 попыток), кол-во попаданий	2	3	3	4	5
2.	Передача сверху двумя руками на точность из зоны 2 в зону 3 (5 попыток), кол-во попаданий	3	4	4	4	5
3.	Верхняя прямая подача на точность в правую, левую половину площадки (5 попыток), кол-во попаданий	3	4	4	5	5
4.	Приём подачи на точность из зоны 6 в зону 3 (5 попыток – расстояние 6 м), кол-во приёмов	2	2	2	3	4
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА						
5.	Потери подачи мяча в игре (в %)	25	22	20	19	18
6.	Ошибки при приеме подачи мяча (в %)	27	25	23	22	20
7.	Эффективность при нападающих ударах (в %)	50	45	40	35	30
8.	Полезное блокирование	50	45	40	35	30

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали 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 6-18 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Спортивно-оздоровительный 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 6-18 лет.

Этап начальной подготовки («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 8-11 лет

Учебно-тренировочный 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 11-18 лет.

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.

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 с учётом возрастных особенностей и материально-технического обеспечения школы; 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 отделением волейбола, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинограмм, 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 тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-18 лет; для развития креатинофосфатного

энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами, набивными мячами в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

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

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности

тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслуживание»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Соревнования по технической подготовке

Этап начальной подготовки.

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

Учебно-тренировочный этап.

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 половины площадки).
4. Прием 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 прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный.

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 («елочка»).

Соревнования по игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В этапах начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке: упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для их активного отдыха или тренировки в спортивно-оздоровительном лагере на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) 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.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Спортивно-оздоровительный этап. Основной принцип учебно-тренировочной работы – ознакомительная подготовка учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- ознакомление с техникой нескольких видов, обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще-развивающим, специальным).

Этап начальной (предварительной) подготовки. Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение юношеских или III и II взрослого.

2.4. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ
учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		6-8 лет	9-18 лет	1-й	2-й	3-й	1-й,	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Теоретическая подготовка	10	10	6	14	14	16	18	18	18	20
2	Общая физическая подготовка	76	90	80	126	126	82	102	100	92	106
3	Специальная физическая подготовка	30	55	40	64	64	71	81	120	138	126
4	Техническая подготовка	-	37	68	90	90	103	113	130	140	154
5	Тактическая подготовка Психологическая	-	36	30	36	36	58	78	94	103	130
6	Интегральная подготовка	-	20	20	30	30	58	68	90	110	120
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	10	20	24	28	30
8	Соревнования ¹	14	20	24	40	40	102	112	102	132	150
9	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	8	8	14	14	20	20	20	22	24
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	32	32	38	45	60
11	Медицинский осмотр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)	138	276	276	414	414	552	644	736	828	920

Годовой учебный план составлен с учетом снижения учебной нагрузки на учебно-тренировочных этапах групп 3-5 годов обучения с учётом сокращения до 25% учебного времени.

2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодическое (этапный контроль) – один раз в год и перед выездом на соревнования.

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

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (вносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

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

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; бег 92 мс изменением направления «ёлочка»; метание набивного мяча.

Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля

Этапный контроль.

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья - нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/ какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

2.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.6.1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

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.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

5. *Спортивные соревнования,* их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта.

6. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки.

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

2.6.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

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

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Спортивные соревнования,* их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта.

2.6.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.* Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

8. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. *Оборудование и инвентарь.* 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.

11. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.7.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, спортивно-оздоровительные походы, спортивно-массовые мероприятия совместно с родителями, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждении спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен

решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастного-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

2.7.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многогое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)* состоит в следующем:
- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
 - 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
 - 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
 - 4) сознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
 - 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
 - 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений,

замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому – 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам -для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при неоднократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Спортивно-оздоровительный этап			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочной и соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа.			
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизирующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок и по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизирующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляции

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ – теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности.	8-10 мин 5-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Управления ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, спортивно-оздоровительные походы	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Управления ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

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

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они

способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются **фармакологические средства** (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством **физиотерапевтических процедур** обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный — через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газо-световые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более топкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных волейболистов в школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определённое время;
- правильно чередовать учёбу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учётом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов.

Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10.00 до 13.00 и то 16.00 до 20.00.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол, баскетбол), купанием, терренкурром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования в каждом году подготовки. Такая работа проводится 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. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Учебно-тренировочный этап

Первый год.

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

Второй год.

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

Третий год.

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

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 в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год.

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка:

На спортивно-оздоровительном этапе воспитанники должны освоить основные двигательные навыки и умения – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии и т.д.), акробатические упражнения.

Спортивно-оздоровительный этап 1 года.

Строевые упражнения:

- выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»
- повороты на месте, в движении
- движение гимнастическим шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках
- основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно)
- общие понятия: шеренга, дистанция, интервал.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов
- с использованием скамейки
- с использованием стены
- с предметами: гимнастическая палка, скакалка, мяч
- гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза
- упражнения для развития: координации, ловкости
- упражнения в ходьбе и беге
- упражнения в ходьбе и беге с высоким подниманием бедра
- упражнения в равновесии
- упражнения в лазании по гимнастической лестнице, скамейке, пролезания, подлезания, лазания
- прыжки на 1, 2-х ногах, через скакалку
- прыжки вверх, в длину, многоскоки
- бег, «челночный бег», бег в гору
- метания: малого мяча с места в стену на дальность отскока, с разбега, с шага
- акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки, стойка на лопатках
- подвижные и спортивные игры

Спортивно-оздоровительный 2-3 года.

Строевые упражнения:

- выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»
- расчет группы по порядку, на первый - второй – третий
- перестроения в колонны по два, три, четыре, одному
- повороты на месте, в движении
- движение строевым и гимнастическим шагом, обычным, бегом
- движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках
- основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно)
- общие понятия: шеренга, колонна, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов
- в парах
- с использованием скамейки
- с использованием стены
- с предметами: мяч, набивной мяч
- упражнения для развития: координации, быстроты, ловкости, выносливости
- упражнения в ходьбе и беге
- упражнения в ходьбе и беге с высоким подниманием бедра
- упражнения в метании, бросании
- упражнения в равновесии
- упражнения на концентрацию внимания
- упражнения на координацию
- упражнения в лазании по гимнастической лестнице, скамейке, пролезания, подлезания, лазания
- прыжки на 1, 2-х ногах, через скакалку
- прыжки вверх, в длину, многоскоки
- бег, «челночный бег»
- метания: малого мяча с места в стену на дальность отскока, с разбега, с шага
- акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки, стойка на лопатках
- подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, эстафеты и т.д.

Этапы начальной подготовки учебно-тренировочные этапы.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном главное внимание уделяется обучению упражнений для развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести, овладение двигательными навыками. Принято использовать упражнения из гимнастики, легкой атлетике, акробатики, подвижные и спортивные игры.

- упражнения мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, ног, таза
- упражнения без предметов
- упражнения с предметами (набивной мяч, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалка)
- прыжки, многоскоки
- акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки на лопатках, голове, руках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60м, повторный бег – два – три – отрезка по 20-30м, 40м, 50 – 60м, эстафетный бег, бег с препятствиями, кросс 500м, 100м
- прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега
- бег, «челночный бег», бег в гору
- метания: малого мяча с места в стену на дальность отскока, с разбега, с шага
- броски набивного мяча
- акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки, стойка на лопатках
- спортивные и подвижные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, эстафеты и т.д.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в волейбол. Задачи её состоят в обучении воспитанников технике и тактике игры. Средствами являются специальные упражнения и игры.

Спортивно-оздоровительный этап 2-3 года.

Данные упражнения развивают качества необходимые для овладения техникой (укрепление мышц кистей рук, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.)

- бег с остановками, «челночный бег»
- бег приставными шагами, по сигналу: ускорения, остановки, изменение направления
- прыжки на одной, двух ногах
- прыжки с места, вверх, с разбега
- сгибание и разгибание лучезапястных суставов у стены, отталкивания от стены
- сгибания и разгибания рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положение руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями)
- перемещения вдоль сетки приставными шагами, правым и левым боком вперед
- сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и с различными перемещениями)
- круговые движения кистями
- круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и быстротой
- упражнения с отягощениями: с гантелями, броски набивного мяча
- упражнения для выполнения подач: у стены, с волейбольным мячом, набивным мячом

Этап начальной подготовки 1-3 года обучения.

Данные упражнения развивают качества необходимые для овладения техникой (укрепление мышц кистей рук, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.)

- бег с остановками, «челночный бег»
- бег приставными шагами, по сигналу: ускорения, остановки, изменение направления
- прыжки на одной, двух ногах
- прыжки с места, вверх, с разбега
- сгибание и разгибание лучезапястных суставов у стены, отталкивания от стены
- сгибания и разгибания рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положение руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями)
- перемещения вдоль сетки приставными шагами, правым и левым боком вперед
- сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и с различными перемещениями)
- круговые движения кистями
- круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и быстротой
- упражнения с отягощениями: с гантелями, с амортизаторами, броски набивного мяча
- упражнения для выполнения подач: у стены, с волейбольным мячом, набивным мячом
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча
- упражнения для выполнения нападающих ударов
- упражнения для выполнения блокирования

Этап учебно-тренировочный 1-5 года обучения.

Данные упражнения развивают качества необходимые для овладения техникой (укрепление мышц кистей рук, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.)

- бег с остановками, «челночный бег»
- бег приставными шагами, по сигналу: ускорения, остановки, изменение направления
- прыжки на одной, двух ногах
- прыжки с места, вверх, с разбега
- сгибание и разгибание лучезапястных суставов у стены, отталкивания от стены
- сгибания и разгибания рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положение руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями)
- перемещения вдоль сетки приставными шагами, правым и левым боком вперед
- сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и с различными перемещениями)
- круговые движения кистями
- круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и быстротой
- упражнения с отягощениями: с гантелями, с амортизаторами, броски набивного мяча
- упражнения для развития прыгучести: подскоки, подпрыгивания, выпрыгивания, прыжки со скакалкой
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча
- упражнения для выполнения подач: у стены, с волейбольным мячом, набивным мячом
- упражнения для выполнения передач двумя руками, в прыжке
- упражнения с чередованием способов передачи мяча
- упражнения для выполнения нападающих ударов
- упражнения для выполнения блокирования.

Техническая подготовка:

Техническая подготовка направлена обучение рациональных приёмов, которые используются в процессе игры в волейбол. Задачи её состоят в обучении воспитанников технике защиты и нападения игры. Средствами являются специальные упражнения.

Спортивно-оздоровительный этап 2-3 года.

Техника нападения

- перемещения и стойки
- передачи мяча: двумя руками сверху, снизу, над собой, подвешенного на шнуре мяча, передачи в парах, в тройках, колоннах, через сетку
- подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая: в стену расстояние 6 - 9 м, через сетку, из-за лицевой линии, в пределах площадки
- нападающие удары: прямой нападающий, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, стоя у стены, в парах, через сетку

Техника защиты

- перемещения и стойки
- сочетания перемещений
- приём сверху двумя руками: прием после отскока от стены расстояние 1 – 2 м, после броска партнёром через сетку расстояние 4 – 6 м
- приём нижней прямой подачи
- приём снизу двумя руками, на месте и после перемещения, в парах, над собой, приём подачи снизу двумя руками

Этап начальной подготовки 1 года обучения.

Техника нападения

- стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая, высокая
- перемещение приставными шагами: правым, левым боком вперед
- ходьба, бег перемещаясь лицом вперед
- двойной шаг вперед
- скачок вперед
- остановка шагом, прыжком
- передачи мяча: двумя руками сверху, снизу, над собой, подвешенного на шнуре мяча, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения передачи в парах, в тройках, колоннах, через сетку
- передачи мяча в зоны: 6 – 3 – 4, 6 – 3 – 2, 1 – 3 – 2, 5 – 3 – 4
- отбивание мяча кулаком: через сетку
- подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая: в стену расстояние 6 -9 м, через сетку, из-за лицевой линии, в пределах площадки, правую и левую половины площадки
- нападающие удары: прямой нападающий, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, стоя у стены, в парах, через сетку, с набрасыванием партнёра, удар с передачи
- нападающие удары из зоны: 4 , 2

Техника защиты

- перемещения и стойки
- ходьба, бег перемещаясь лицом вперед
- сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро
- приём сверху двумя руками: прием после отскока от стены расстояние 1 – 2 м, после броска партнёром через сетку расстояние 4 – 6 м
- многократное подбивание мяча снизу над собой, прием снизу двумя руками подачи
- приём нижней прямой подачи
- приём верхней прямой подачи
- приём снизу двумя руками, на месте и после перемещения, в парах, над собой, приём подачи снизу двумя руками, первая передача в зону нападения
- блокирование: одиночное блокирование нападающего удара

Этап начальной подготовки 2 года обучения.

Техника нападения

- стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая, высокая
- перемещение приставными шагами: правым, левым боком вперед
- ходьба, бег перемещаясь лицом вперед
- двойной шаг вперед
- скачок вперед
- остановка шагом, прыжком
- передачи мяча: двумя руками сверху, снизу, над собой, подвешенного на шнуре мяча, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения передачи в парах, в тройках, колоннах, через сетку
- передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены. Передачи в стену в сочетании с перемещениями, передача на точность с собственного подбрасывания
- передачи мяча в зоны: 6 – 3 – 4, 6 – 3 – 2, 1 – 3 – 2, 5 – 3 – 4
- отбивание мяча кулаком: через сетку
- подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая: в стену расстояние 6 -9 м, через сетку, из-за лицевой линии, в пределах площадки, правую и левую половины площадки
- нападающие удары: прямой нападающий, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, стоя у стены, в парах, через сетку, с набрасыванием партнёра, удар с передачи
- нападающие удары из зоны: 4 , 3, 2

Техника защиты

- перемещения и стойки
- ходьба, бег перемещаясь лицом вперед

- сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро
- приём сверху двумя руками: прием после отскока от стены расстояние 1 – 2 м, после броска партнёром через сетку расстояние 4 – 6 м
- многократное подбивание мяча снизу над собой, прием снизу двумя руками подачи
- приём нижней прямой подачи
- приём верхней прямой подачи
- приём снизу двумя руками, на месте и после перемещения, в парах, над собой, приём подачи снизу двумя руками, первая передача в зону нападения
- блокирование: одиночное блокирование нападающего удара

Этап начальной подготовки 3 года обучения.

Техника нападения

- стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая, высокая
- перемещение приставными шагами: правым, левым боком вперед
- ходьба, бег перемещаясь лицом вперед
- двойной шаг вперед
- скачок вперед
- остановка шагом, прыжком
- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения, передача в парах и тройках;
- верхняя прямая подача, подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе, через сетку; подача в стену и через сетку с различного расстояния; подача через сетку из-за лицевой линии
- прямой нападающий удар по ходу
- прыжок вверх толчком 2-х ног: с места, с 1, 2, 3-х шагов разбега; овладение ритмом разбега; удар по мячу кистью; бросок малого мяча через сетку с разбега; удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания.

Техника защиты

- перемещения и стойки
- ходьба, бег перемещаясь лицом вперед
- сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро
- приём сверху двумя руками: прием после отскока от стены расстояние 1 – 2 м, после броска партнёром через сетку расстояние 4 – 6 м
- многократное подбивание мяча снизу над собой, прием снизу двумя руками подачи
- приём нижней прямой подачи
- приём верхней прямой подачи
- приём снизу двумя руками, на месте и после перемещения, в парах, над собой, приём подачи снизу двумя руками, первая передача в зону нападения
- отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку в непосредственной близости от нее
- отбивание мяча подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером – с места и после перемещения
- сочетание способов перемещений
- прием мяча снизу двумя руками; прием мяча подвешенного на шнуре, брошенного партнером на месте и после перемещения
- прием мяча в парах, с различными заданиями, - многократное подбивание мяча снизу над собой; прием снизу двумя руками подачи
- сочетание стоек и перемещений
- сочетание способов перемещений, перемещений с остановкам
- одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу из 4, 3, 2 зон, стоя на подставке; задерживание малых мячей (мячей из поролон) «ластами», надетыми на кисти рук; то же в прыжке.

Этап учебно-тренировочный 1 года обучения.

Техника нападения

- перемещения и стойки
- прыжки, падения на месте и после перемещений
- передачи мяча: двумя руками сверху, снизу, над собой, подвешенного на шнуре мяча, передачи в парах, в тройках, колоннах, через сетку
- передачи мяча в зоны: 6 – 3 – 4, 6 – 3 – 2, 1 – 3 – 2, 5 – 3 – 4
- отбивание мяча кулаком: через сетку, в прыжке и после перемещения
- подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая: в стену расстояние 6 -9 м, через сетку, из-за лицевой линии, в пределах площадки, правую и левую половины площадки
- подачи мяча в прыжке
- подачи мяча на точность
- нападающие удары: прямой нападающий, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, стоя у стены, в парах, через сетку, с набрасыванием партнёра, удар с передачи, удар с переводом в право
- нападающие удары из зоны: 4 , 2 , 3
- нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2
- передача мяча сверху двумя руками спиной по направлению, с передач из глубины площадки
- боковой нападающий удар слабой, сильнейшей рукой

Техника защиты

- перемещения и стойки
- сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро
- приём сверху двумя руками: прием после отскока от стены расстояние 1 – 2 м, после броска партнёром через сетку расстояние 4 – 6 м
- прием сверху двумя руками передачи через сетку с расстояния 8-10 метров
- приём нижней прямой подачи
- приём верхней прямой подачи
- приём снизу двумя руками, на месте и после перемещения, в парах, над собой, приём подачи снизу двумя руками, первая передача в зону нападения
- приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения
- прием сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину
- прием снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину
- сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков
- блокирование: одиночное блокирование нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4, стоя на подставке, с переводом вправо, влево, групповое блокирование вдвоём ударов по ходу из зон 2, 3, 4
- сочетание одиночного и группового блокирования.

Этап учебно-тренировочный 2 года обучения.

Техника нападения

- чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приемов игры в нападении
- подача верхняя прямая на точность
- прямой нападающий удар при противодействии пассивного блокирования на подставке
- прямой нападающий удар по ходу из 4 и 2 зон с высоких и средних по высоте длинных по расстоянию вторых передач
- передача мяча сверху двумя руками в прыжке
- одиночное блокирование нападающего удара из 4,3 и 2 зон по диагонали с высоких и низких вторых передач
- прием снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину
- нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2
- имитация сильного нападающего удара и обманный удар
- нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зоны 3
- прямой нападающий удар из 2 и 3 зон более слабой рукой

Техника защиты

- перемещения и стойки
- сочетания перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро
- приём сверху двумя руками: прием после отскока от стены расстояние 1 – 2 м, после броска партнёром через сетку расстояние 4 – 6 м
- прием сверху двумя руками передачи через сетку с расстояния 8-10 метров
- прием сверху двумя руками с нападением-перекатом назад
- чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приемов игры в защите
- прием снизу двумя руками с падением перекатом назад
- передача сверху двумя руками
- блокирование нападающего удара с переводом вправо из 4, 3 и 2 зон

Этап учебно-тренировочный 3 года обучения.

Техника нападения

- перемещения, прыжки, падение с выполнением технических приемов игры в нападении и в защите
- передача сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию на месте и после перемещения, лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки, в прыжке после имитации нападающего удара
- передача сверху двумя руками лицом и спиной по направлению у сетки и из глубины площадки при различном характере первых передач
- передача сверху двумя руками с отвлекающими действиями
- верхняя прямая подача на точность в зоны 2 – 1 и 4 – 5
- прямой нападающий удар по ходу из 4, 3 и 2 зоны с низких и коротких передач
- нападающий удар с задней линии
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из 2, 3, 4, зон
- чередование подач на силу и точность
- передаче в прыжке после имитации нападающего удара (откидка)
- имитация нападающего удара и обманная передача через сетку двумя руками в прыжке

Техника защиты

- перемещения, прыжки, падение с выполнением технических приемов игры в защите
- передача сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию на месте и после перемещения, с падением, лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки
- приём снизу одной рукой с падением от нападающего удара и на страховке
- приём одной рукой у сетки и от сетки после перемещения
- передача сверху двумя руками с падением
- передача снизу двумя руками на точность
- приём снизу одной, двумя руками с падением на грудь
- одиночное блокирование нападающего удара, прямых и с переводом выполняемых в двух известных направлениях из 4,3 и 2 зоны
- сочетание способов перемещений с блокированием

Этап учебно-тренировочный 4 года обучения.

Техника нападения

- сочетание различных способов перемещений с выполнением технических приемов нападения в условиях повышенной сложности
- вторая передача лицом и спиной по направлению – у сетки на месте и после перемещения, вдоль сетки и перпендикулярно к ней, из глубины площадки с отвлекающими действиями (для связующих)
- передача мяча сверху одной рукой в прыжке
- чередование подач на силу и нацеленных
- нападающий удар с первой передачи
- нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища влево

- нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из 3,2 и 4 зон с высоких и средних передач
- верхняя прямая подача на точность в зоны 2 – 1 и 4 – 5
- имитация передачи мяча в прыжке и нападающий удар (для связующих)
- имитация нападающего удара и обманный удар одной рукой в прыжке на заднюю линию - передача из глубины площадки к сетке с падением
- одиночное блокирование нападающего удара из 4,3 и 2 зон по диагонали с высоких и низких вторых передач
- одиночное блокирование нападающих ударов в двух направлениях с различных передач

Техника защиты

- сочетание различных способов перемещений с выполнением технических приемов защиты в условиях повышенной сложности
- приём подачи выполняемой различными способами
- последовательное выполнение приема мяча сверху и снизу двумя руками, снизу двумя и одной рукой с падением от различных приемов нападения
- отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину
- одиночное блокирование нападающего удара, прямых и с переводом выполняемых в двух известных направлениях из 4,3 и 2 зоны
- сочетание способов перемещений с блокированием

Этап учебно-тренировочный 5 года обучения.

Техника нападения

- сочетание различных способов перемещений с выполнением технических приемов нападения в условиях повышенной сложности
- вторая передача лицом и спиной по направлению – у сетки на месте и после перемещения, вдоль сетки и перпендикулярно к ней, из глубины площадки с отвлекающими действиями (для связующих)
- нападающий удар вторым прыжком (удар Морита)
- передача мяча сверху одной рукой в прыжке
- верхняя прямая планирующая подача
- чередование подач на силу и нацеленных
- нападающий удар с первой передачи
- нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища влево
- нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из 3,2 и 4 зон с высоких и средних передач
- верхняя прямая подача на точность в зоны 2 – 1 и 4 – 5
- имитация передачи мяча в прыжке и нападающий удар (для связующих)
- имитация нападающего удара и обманный удар одной рукой в прыжке на заднюю линию - передача из глубины площадки к сетке с падением

Техника защиты

- сочетание различных способов перемещений с выполнением технических приемов защиты в условиях повышенной сложности
- приём подачи выполняемой различными способами
- последовательное выполнение приема мяча сверху и снизу двумя руками, снизу двумя и одной рукой с падением от различных приемов нападения
- отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину
- одиночное блокирование нападающего удара, прямых и с переводом выполняемых в двух известных направлениях из 4,3 и 2 зоны по диагонали с высоких и низких вторых передач
- одиночное блокирование нападающих ударов в двух направлениях с различных передач

Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка направлена на обучение разнообразных тактических действий и комбинаций, которые используются в процессе игры в волейбол. Для решения тактических задач применяются индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Задачи её состоят в обучении воспитанников тактике защиты и нападения. Средствами являются специальные упражнения.

Спортивно-оздоровительный этап 2-3 года.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места
- тактика подачи
- тактика передачи
- нападающий удар

Групповые действия:

- взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче
- система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии
- тактические комбинации: разыгрывание мяча через игрока зоны: 4, 3, 2

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приёме подачи, при приёме мяча
- выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу
- приём подачи

Групповые действия:

- взаимодействия игроков при приёме подачи и передачи

Командные действия:

- расположение игроков при приёме подачи
- взаимодействия игроков при приёме подачи и передачи

Этап начальной подготовки 1 года обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3
- выбор места для выполнения подач
- выбор места при приеме подачи
- подача на точность в зоны – по заданию
- чередование подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки
- нападающий удар

Групповые действия:

- взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом
- система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии
- тактические комбинации: разыгрывание мяча через игрока зоны: 4, 3, 2
- взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6 при приеме подачи и передачи
- взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6 при приеме подачи и передачи

Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком и передней линии
- приём подачи и первая передача в зону 3
- вторая передача игроку зоны 4
- тактические комбинации: разыгрывание мяча через игрока зоны: 4, 3, 2

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приёме подачи, при приёме мяча
- выбор места при приеме мяча, посланного противником через сетку
- выбор места при блокировании (выход в зону удара)
- выбор места при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи
- выбор способа приема мяча: сверху или снизу двумя руками, посланного противником через сетку
- выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу
- приём подачи
- приём нападающих ударов
- выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху, снизу двумя руками

Групповые действия:

- взаимодействия игроков при приёме подачи и передачи
- взаимодействия игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при первой передаче
- взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче
- взаимодействия игроков 4,3 и 2 зон с игроком зоны 6, выходящих с задней линии – вторая передача в зону 4 нападающий удар, игроки 3 и 2 зон имитируют атаку. То же, но вторая передача игроку зоны 3, а 4 и 2 имитируют атаку
- взаимодействия игроков 2, 3 и 1 зон в доигровке при первой передаче для нападающего удара
- взаимодействия игроков 6,5 и 1 зон с игроком зоны 3 при первой передаче
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3
- расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»
- взаимодействия игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 зон при приеме мяча от подачи и передачи
- взаимодействия игроков 5, 1 и 6 зон при приеме подачи и передачи
- взаимодействия игроков 2 и 4 зон с игроком зоны 6 при приеме подачи и передачи
- взаимодействие игрока зоны 6 с игроками 5 и 1 зон при приеме подачи и передачи
- система защиты «углом вперед»

Командные действия:

- расположение игроков при приёме подачи
- расположение игроков при системе игры «углом вперед»

Этап начальной подготовки 2 года обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения подачи
- выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3)
- чередование подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки

Групповые действия:

- взаимодействия игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом
- взаимодействия игроков 2 и 4 зон с игроком зоны 6 при приеме подачи и передачи

Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком и передней линии
- приём подачи и первая передача в зону 3
- вторая передача игроку зоны 4
- тактические комбинации: разыгрывание мяча через игрока зоны

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи

- выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху, снизу двумя руками, кулаком
- выбор способа приема мяча: сверху или снизу двумя руками, посланного противником через сетку

Групповые действия:

- выбор места при приеме мяча, посланного противником через сетку
- выбор места при блокировании (выход в зону удара)
- взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6 при приеме подачи и передачи
- взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6 при приеме подачи и передачи
- взаимодействия игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 зон при приеме мяча от подачи и передачи
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3
- выбор места при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи
- взаимодействия игроков 5, 1 и 6 зон при приеме подачи и передачи
- взаимодействия игроков 6,5 и 1 зон с игроком зоны 3 при первой передаче

Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи
- расположение игроков при системе игры «углом вперед»

Этап начальной подготовки 3 года обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения подачи
- выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3)
- подача на точность в зоны – по заданию
- чередование подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки

Групповые действия:

- взаимодействия игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)
- взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче)
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом
- взаимодействия игроков 2 и 4 зон с игроком зоны 6 при приеме подачи и передачи

Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком и передней линии
- прием подачи и первая передача в зону 3
- вторая передача игроку зоны 4
- тактические комбинации: разыгрывание мяча через игрока зоны

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи
- выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху, снизу двумя руками, кулаком
- выбор способа приема мяча: сверху или снизу двумя руками, посланного противником через сетку

Групповые действия:

- выбор места при приеме мяча, посланного противником через сетку
- выбор места при блокировании (выход в зону удара)
- взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6 при приеме подачи и передачи
- взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6 при приеме подачи и передачи
- взаимодействие игрока зоны 6 с игроками 5 и 1 зон при приеме подачи и передачи
- взаимодействия игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 зон при приеме мяча от подачи и передачи
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3
- выбор места при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи
- взаимодействия игроков 5, 1 и 6 зон при приеме подачи и передачи
- взаимодействия игроков 6,5 и 1 зон с игроком зоны 3 при первой передаче
- расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»

Командные действия:

- расположение игроков при приёме подачи
- расположение игроков при системе игры «углом вперед»

Этап учебно-тренировочный 1 года обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки из глубины площадки
- имитация нападающего удара и передача мяча в прыжке двумя руками через сетку
- имитация второй передачи и обманная передача мяча в прыжке двумя руками через сетку
- выбор места для прямого нападающего удара более слабой рукой, с переводом – более сильной
- выбор места приема верхней прямой подачи

Групповые действия:

- расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче выходящего игрока зоны 2 в зону 3 и нападающий удар из зоны 2 и 4
- вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)
- взаимодействия игроков 6, 5 и 1 зон с игроком 2 зоны (при приеме передач для нападающего удара)
- вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4 (чередование)

Командные действия:

- взаимодействия игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче
- взаимодействия игрока зоны 2 с игроком зон 4 и 3 при второй передач
- взаимодействия игроков 6, 5 и 1 зон с игроком зоны 3 при первой передаче (в условиях чередование подач в зоны)

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при блокировании
- выбор места при страховке партнера, принимающего мяч после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих

Групповые действия:

- выбор способа приема мяча при игре в защите и на страховке
- взаимодействия игроков 4 и 2 зон, не участвующих в блокировании с блокирующим игроком из зоны 3
- взаимодействия игроков передней и задней линии: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками 4 и 2 зон
- взаимодействия игроков 5 и 1 зон с игроками 4 и 2 зон при приеме мяча от нападающего удара и обманных ударов
- вторая передача сильнейшему нападающему на линии
- подача на игрока, слабо владеющего приемом и вышедшего после замены
- расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков 3 и 2 зон
- взаимодействия игроков 6, 5 и 1 зон с игроком 2 зоны (при приеме подач для второй передачи)
- взаимодействия игроков задней линии при приеме мяча от подачи, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера)

Командные действия:

- зонное блокирование (закрывать основное направление)
- командные действия в защите по системе игры «углом вперед»

Этап учебно-тренировочный 2 года обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- подача игроками в разрез
- имитация нападающего удара и передача в прыжке параллельно сетке

- чередование способов нападающих ударов: прямой, перевод влево или вправо сильнейшей рукой, прямой по ходу – более слабой

Групповые действия:

- первая подача в зону 3, вторая передача в зону 2 за голову и нападающий удар, игрок зоны 4 имитирующий удар

- взаимодействия игрока зоны 2 с игроками 4 и 3 зон в условиях длинных первых передач

- первая передача в зону 2, вторая в зону 3 и 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар

Командные действия:

- игра в нападении со вторых передач игрокам передней линии, вторая передача за голову из зон 4 и 2, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар

- первая передача на удар, когда мяч послан противником без нападающего удара

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подач различными способами

- выбор места при приеме мяча снизу от нападающих ударов и обманных ударов через сетку в прыжке (чередование), и на страховке

- выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения

- выбор способа перемещения и приема мяча при чередовании нападающих и обманных ударов

- выбор способа приема различных способов подач в условиях чередования подач в дальние ближние зоны

Групповые действия:

- групповые действия в защите: страховка блокирующего и нападающего игроком зоны 6

- групповые действия в защите: страховка игроком зон 5 и 6 при системе игры «углом вперед»

Командные действия:

- командные действия в защите: расположение игроков при приеме подач различными способами, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 или 2 (чередование)

Этап учебно-тренировочный 3 года обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- действия в нападении – имитация нападающего удара и блокировка в соседнюю зону в положении лицом к ней

- действия в нападении – взаимодействия игроков 5 и 6 зон при первой передаче с игроком зоны 1, выходящим к сетке для второй передачи

- индивидуальные действия в нападении – чередование подач на силу и нацеленных

- имитации передачи назад и передача вперед

- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем

- действия в нападении – подаче на игрока, слабо владеющего приемом мяча

Групповые действия:

- взаимодействия игрока зоны 1 выходящего к сетке для второй передачи с игроками 4, 3, 2 зон

- взаимодействия игроков 4, 3 и 2 зон с игроком зоны 1, выходящим к сетке «при первой передаче»

- нападающей удар через слабого (низкорослого) блокирующего

- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии

- нападающий удар из зон 4, 3 и 2 со вторых передач игрока, выходящего с задней линии из зоны 1

- взаимодействия игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 зон при скрестном перемещений в зонах – из центра на край сетки «при второй передаче»

- действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 в условиях чередования передач различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передач

- действия игроков 3 и 4 зон с игроками зоны 2 (при первой передаче для нападающего удара из глубины площадки.)

Командные действия:

- командные действия в нападении – прием подачи и первая передача в зону 2, вторая за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3.

- командные действия в нападении – прием подачи и первая передача игроку зоны 1, выходящему к сетке, вторая передача нападающему, к которому связующий обращен лицом « 3 и 4 зоны » и спиной « 3 и 4 зоны »
- командные действия в нападении – система игры с первой передачи из зон 4 и 2 «в доигровке»
- командным действиям в нападении: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к ним (в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны, различных по характеру первых передач)

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование сильнейшего нападающего
- индивидуальным действиям в защите – выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих игроков принимающих трудные мячи

Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим, в рамках системы «углом вперед»
- взаимодействия игрока зоны 6 с игроками не участвующими в блокировании
- взаимодействия игроков 5 и 1 зон с блокирующими
- взаимодействие игроков задней линии: страховка игроков при приеме мяча в пределах площадки и выходящих мячей после приема за её границы

Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема мяча игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет нападающий удар из зоны 2, чередование передач в зоны 4 и 2.

Этап учебно-тренировочный 4 года обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- имитация нападающего удара и откидка вперед или назад за голову
- выбор места и подача на игрока, вышедшего после замены
- чередование силовых и нацеленных подач на выходящего игрока из зоны 1
- вторая передача в зону, где нападающий может произвести удар без блока или против одного блока
- выбор способа нападающего удара в зависимости от второй передачи: прямой по ходу, с переводом вправо, влево, обманный удар

Групповые действия:

- взаимодействия игроков 4,3 и 2 зон с игроком зоны 6, выходящих с задней линии – вторая передача в зону 4 нападающий удар, игроки 3 и 2 зон имитируют атаку; то же, но вторая передача игроку зоны 3, а 4 и 2 имитируют атаку
- взаимодействия игроков 2, 3 и 1 зон в доигровке при первой передаче для нападающего удара
- нападающие удары при скрестном перемещении игроков в зоне 2
- взаимодействия игроков 6,5 и 1 зон с игроками 2,3 и 4 зон при первой передаче для удара и откидки и для второй передачи
- взаимодействия игрока зоны 2 с игроками 6 и 5 зон при второй передаче на удар с задней линии
- взаимодействия игрока, выходящего из зоны 1 с игроками 6 и 5 зон (при второй передаче для нападающего удара с задней линии)

Командные действия:

- прием подачи и первая передача игроку 1 или 6 зоны (чередование), выходящему к сетке, вторая передача для удара игроку, к которому выходящий обращен лицом
- прием мяча и первая передача в зоны 2,3 или 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет отсидку: из зоны 2 в зону 3, из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в 4 или 2 зону
- организация атакующих действий с выходом из 1 или 6 зоны (чередование), для второй передачи, когда мяч направлен соперником через сетку без нападающего удара

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- индивидуальные действия в защите игроков 5 и 1 зон – выбор места и способа приема мяча при системе игры «углом назад». Остаться в своей зоне и выполнить прием нападающего удара или выход на страховку в случае обманного удара
- индивидуальные действия при блокировании – при скоростной игре соперника в нападении, умение закрыть направление, в котором мяч может быть послан наиболее сильно или определенную зону своей площадки, наиболее «слабую» в данной расстановке

Групповые действия:

- взаимодействия блокирующих 4 и 3 зон с защитником в зоне 1 и страхующим зоны 5, блокирующих 2 и 3 зон с защитником в зоне 5 и страхующим зоны 1
- взаимодействия игроков 5 и 1 зон с игроком зоны 6 в рамках системы игры в защите «углом назад»
- сочетание групповых действий в рамках системы «углом вперед» и «углом назад»
- взаимодействия игроков 5 и 1 зон с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 при первой передаче
- взаимодействия игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 зон при групповом (вдвоем) блокировании

Командные действия:

- расположение игроков при приеме мяча по системе «углом назад»
- сочетание (чередование) систем игры в защите «углом вперед» и «углом назад»

Этап учебно-тренировочный 5 года обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места
- приём подачи и первая передача в зону 3
- нападающие удары при скрестном перемещении игроков в зоне 2
- имитация нападающего удара и откидка вперед или назад за голову
- выбор места и подача на игрока, вышедшего после замены
- чередование силовых и нацеленных подач на выходящего игрока из зоны 1
- вторая передача в зону, где нападающий может произвести удар без блока или против одного блока
- выбор способа нападающего удара в зависимости от второй передачи: прямой по ходу, с переводом вправо, влево, обманный удар

Групповые действия:

- взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче
- система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии
- система игры в нападении со второй передачи выходящего игрока задней линии
- комбинации со скрестным перемещением
- тактические комбинации: разыгрывание мяча через игрока зоны: 4, 3, 2
- имитация нападающего удара и откидка вперед или назад за голову
- взаимодействия игрока зоны 2 с игроками 6 и 5 зон при второй передаче на удар с задней линии
- вторая передача игроку зоны 4
- вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему
- взаимодействия игроков 6,5 и 1 зон с игроками 2,3 и 4 зон при первой передаче для удара и откидки и для второй передачи
- взаимодействия игрока, выходящего из зоны 1 с игроками 6 и 5 зон (при второй передаче для нападающего удара с задней линии)

Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком и передней линии
- тактические комбинации: разыгрывание мяча через игрока зоны: 4, 3, 2
- система игры в нападении со второй передачи выходящего игрока задней линии
- комбинации со скрестным перемещением

- командные действия в нападении – прием подачи и первая передача игроку 1 или 6 зоны (чередование), выходящему к сетке, вторая передача для удара игроку, к которому выходящий обращен лицом
- прием мяча и первая передача в зоны 2,3 или 4 , где игрок имитирует нападающий удар и выполняет отсидку: из зоны 2 в зону 3, из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в 4 или 2 зону
- организация атакующих действий с выходом из 1 или 6 зоны (чередование), для второй передачи, когда мяч направлен соперником через сетку без нападающего удара

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места при приёме подачи, при приёме мяча
- выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу
- приём подачи
- приём нападающих ударов
- имитация нападающего удара и откидка вперед или назад за голову
- индивидуальные действия в защите игроков 5 и 1 зон – выбор места и способа приема мяча при системе игры «углом назад»; остаться в своей зоне и выполнить прием нападающего удара или выход на страховку в случае обманного удара
- индивидуальные действия при блокировании – при скоростной игре соперника в нападении, умение закрыть направление, в котором мяч может быть послан наиболее сильно или определенную зону своей площадки, наиболее «слабую» в данной расстановке
- самостраховка блокирующего

Групповые действия:

- взаимодействия игроков при приёме подачи и передачи
- сочетание групповых действий в рамках системы «углом вперед» и «углом назад»
- взаимодействия игроков 5 и 1 зон с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 при первой передаче
- взаимодействия игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 зон при групповом (двоем) блокировании

Командные действия:

- расположение игроков при приёме подачи
- расположение игроков при приеме мяча по системе «углом назад»
- расположение игроков при системе игры «углом вперед»
- взаимодействия блокирующих 4 и 3 зон с защитником в зоне 1 и страхующим зоны 5, блокирующих 2 и 3 зон с защитником в зоне 5 и страхующим зоны 1
- взаимодействия игроков 5 и 1 зон с игроком зоны 6 в рамках системы игры в защите «углом назад»
- сочетание (чередование) систем игры в защите «углом вперед» и «углом назад»

Интегральная подготовка:

Спортивно-оздоровительный этап 2-3 года (8-9 лет).

- чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи мяча, подачи
- подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку»
- игра в пионербол с элементами волейбольной техники
- учебные игры

Этап начальной подготовки 1 года обучения.

- чередование упражнений для воспитания быстроты и скоростно-силовых качеств с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи мяча, подачи, нападающего удара

- сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях: перемещения лицом вперед – правым (левым) боком вперед; перемещения – остановки; перемещения – передача мяча сверху двумя руками; перемещения – прием снизу двумя руками; передача сверху – прием снизу; нападающий удар по мячу на амортизаторах – передача сверху, нападающий удар – прием снизу
- многократное выполнение технических приёмов: передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками (над собой), у стены, с партнерами; подачи, нападающие удары по мячу на амортизаторах, имитация блокирования
- многократное выполнение тактических действий в нападении и защите, в защите – нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом – в зону 4 или 2 (по заданию). Подача на точность (по заданию) - выбор способа приема мяча (сверху или снизу).
- чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий и защите
- подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку»
- игра в пионербол с элементами волейбольной техники
- игры по правилам мини-волейбола. Игры в волейбол по упрощенным правилам.
- учебные игры
- календарные игры

Этап начальной подготовки 2 года обучения.

- чередование упражнений для воспитания быстроты и скоростно-силовых качеств с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающими ударами по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования (у сетки)
- сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи мяча, подачи, нападающего удара, блокирования (имитации, подводящие упражнения)
- перемещения изученными способами на максимальной скорости
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях: перемещения лицом вперед – правым (левым) боком вперед; перемещения – остановки; перемещения – передача мяча сверху двумя руками; перемещения – прием снизу двумя руками; передача сверху – прием снизу; нападающий удар по мячу на амортизаторах – передача сверху, нападающий удар – прием снизу, нападающий удар – имитация блокирования, передача сверху – имитация блокирования, прием снизу - имитация блокирования
- многократное выполнение технических приёмов: передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками (над собой), у стены, с партнерами; подачи, нападающие удары по мячу на амортизаторах
- многократное выполнение тактических действий в нападении и защите, в защите – нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом – в зону 4 или 2 (по заданию).
- чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий и защите
- задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике
- подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку»
- игра в пионербол с элементами волейбольной техники
- игры в волейбол по упрощенным правилам.
- учебные игры
- календарные игры

Этап начальной подготовки 3 года обучения.

- чередование упражнений для воспитания быстроты и скоростно-силовых качеств с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающими ударами по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования (у сетки)
- сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи мяча, подачи, нападающего удара, блокирования (имитации, подводящие упражнения)
- перемещения изученными способами на максимальной скорости
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях: перемещения лицом вперед – правым (левым) боком вперед; перемещения – остановки; перемещения – передача мяча сверху двумя руками; перемещения – прием снизу двумя руками; передача сверху – прием снизу; нападающий удар по мячу на амортизаторах – передача сверху, нападающий удар – прием снизу, нападающий удар – имитация блокирования, передача сверху – имитация блокирования, прием снизу - имитация блокирования
- многократное выполнение технических приёмов: передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками (над собой), у стены, с партнерами; подачи, нападающие удары по мячу на амортизаторах, имитация блокирования
- многократное выполнение тактических действий в нападении и защите, в защите – нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом – в зону 4 или 2 (по заданию). Подача на точность (по заданию) - выбор способа приема мяча (сверху или снизу).
- чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий и защите
- задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.
Например: подача только в правую (левую) половину площадки, в зону нападения или к лицевой линии. Вторая передача только лицом к нападающему. Вести игру только на три касания. Через сетку направлять мяч в 1 или 5 зоны и т.д.
- игры в волейбол по упрощенным правилам.
- учебные игры
- календарные игры

Этап учебно-тренировочный 1 года обучения.

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам: броски набивного мяча с выпадом и последующим падением – прием сверху подвешенного мяча с падением и перекатом на спину; броски набивного мяча в прыжке – нападающий удар
- чередованибе подготовительных упражнений для воспитания специальных физических качеств и изученных технических приемов игры в падении и защите: метание набивного мяча одной рукой из-за головы – верхняя прямая подача; прыжковые упражнения – нападающий удар
- чередование изученных технических приемов нападения и их способов в различных сочетаниях: подачи нижние и верхние, прямая; передачи сверху двумя руками, у сетки и из глубины площадки, в прыжке, с падения; нападающие удары из различных зон, прямой и с переводом
- чередование изученных технических приемов защиты и их способов в различных сочетаниях: прием снизу, одной рукой, двумя руками, стоя и в падении, в сочетании с перемещениями
- чередование изученных технических приемов в нападении и защите: нападающий удар – блокирование; передача для нападающего удара – подстраховка нападающего; блокирование – передача для нападающего удара; подача – прием нападающего или обманного удара
- чередование изученных индивидуальных тактических действий в нападении и защите: действия при второй передаче – действия при подстраховке нападающего; действия при блокировании – действия при второй передаче; действия при нападающем ударе – действия при блокировании
- чередование изученных групповых тактических действий в нападении и защите
- чередование изученных командных тактических действий в нападении и защите

- многократное выполнение изученных технических приемов: перемещения в сочетании с действиями с мячом; передачи на точность (стоя лицом, спиной, в прыжке, с падением) отдельно в сочетании; подачи – каждым способом в отдельности и их чередование; нападающие удары – каждым способом в отдельности и их чередование; прием снизу и сверху (двумя руками и одной), отдельным способом и в сочетании
- многократное выполнение изученных тактических действий: чередование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите
- учебные игры с заданиями: обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий в игре
- календарные игры: отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх

Этап учебно-тренировочный 2 года обучения.

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам: броски набивного мяча с выпадом и последующим падением – прием сверху повешенного мяча с падением и перекатом на спину; броски набивного мяча в прыжке – нападающий удар по мячу; метание набивного мяча одной рукой из-за головы; верхняя прямая подача; прыжковые упражнения - нападающий удар
- упражнения для воспитания специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов игры в нападении и защите: перемещения с отягощениями, нападающие удары с отягощениями в руках и ногах, выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями
- переключения при выполнении изученных технических приемов нападения и их способов, различных сочетаниях: подачи нижние и верхние, прямая и боковая; передачи сверху двумя руками, у сетки и из глубины площадки, в прыжке, с падением; нападающие удары из различных зон, прямой и с переводом
- переключения при выполнении изученных технических приемов защиты и их способов в различных сочетаниях: прием снизу, одной рукой, двумя руками, стоя и в падении, в сочетании с перемещениями
- переключения при выполнении изученных технических приемов в нападении и защите: нападающий удар блокирование; передача для нападающего удара - подстраховка нападающего; блокирование – передача для нападающего удара; подача- прием нападающего или обманного удара
- переключение при выполнении изученных индивидуальных тактических действий в нападении и защите: действие при второй передаче – действие при подстраховке нападающего; действие при блокировании - действие при второй передаче; действие при нападающем ударе – действие при блокировании
- переключение при выполнении групповых тактических действий в нападении и защите
- переключение при выполнении изученных командных тактических действий в нападении и защите
- многократное выполнение изученных приемов: перемещения в сочетании с действиями с мячом; передачи с точностью (стоя лицом, спиной, в прыжке, с падением)- отдельно в сочетании; подачи- каждым способом в отдельности и их чередовании; нападающие удары – каждым способом в отдельности и их чередовании; прием снизу и сверху (двумя руками и одной), отдельным способом и в сочетании
- учебные игры с заданиями: обязательное применение изучение технических приемов и тактических действий в игре
- календарные игры: отражение в установках на игру заданий, которые довались в учебных играх

Этап учебно-тренировочный 3 года обучения.

- чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике: упражнения на быстроту перемещения – блокирование подвешенного мяча; прыжки с преодолением сопротивления резинового эспандера – нападающий удар или подача в прыжке, метание набивного мяча – подача с опоры
- упражнения для воспитания специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов

- воспитание специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы)
- упражнения для совершенствования навыков техники приемов посредством многократного выполнения тактических действий
- переключения при выполнении технических приемов игры нападения и защиты в различных сочетаниях
- переключения при выполнении тактических действий: в индивидуальных, групповых, командных: индивидуальных действий в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, от защиты к нападению и наоборот
- учебные игры. Система заданий. Игры уменьшенным составом.
- контрольные игры
- календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Установка на игру

Этап учебно-тренировочный 4 года обучения.

- чередование подготовительных и подводящих упражнений и упражнений по технике: броски набивного мяча с выпадом и последующим падением – прием сверху подвешенного мяча с падением и перекатом на спину; броски набивного мяча в прыжке – нападающий удар по мячу на амортизаторах; метание набивного мяча одной рукой из-за головы – верхняя прямая подача; прыжковые упражнения – нападающий удар
- упражнения для воспитания специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов игры в нападении и защите и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности
- переключения при выполнении изученных технических приемов нападения и их способов в различных сочетаниях: подачи нижние и верхние, прямая и боковая; передачи сверху двумя руками у сетки и из глубины площадки в прыжке, с падением; нападающие удары из различных зон, прямой и с переводом
- переключения при выполнении изученных технических приемов защиты и их способов в различных сочетаниях: прием снизу одной рукой, двумя руками, стоя и в падении в сочетании с перемещениями
- переключения при выполнении изученных технических приемов в нападении и защите: нападающий удар – блокирование; передача для нападающего удара – подстраховка нападающего; блокирование – передача для нападающего удара; подача – прием нападающего или обманного удара
- переключения при выполнении изученных индивидуальных тактических действий в нападении и защите: действия при второй передаче – действия при страховке нападающего; действия при блокировании – действия при второй передаче; действия при нападающем ударе – действия при блокировании
- переключения при выполнении изученных групповых тактических действий в нападении и защите
- переключения при выполнении изученных командных тактических действий в нападении и защите
- учебные игры. Обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре, включающие переключение от одной системы к другой, как в нападении, так и в защите.
- контрольные игры. Анализ игры и отражение в заданиях на игру результатов анализа.
- календарные игры. Установка на игру. Разбор игры.

Этап учебно-тренировочный 5 года обучения.

- чередование подготовительных и подводящих упражнений и упражнений по технике: броски набивного мяча с выпадом и последующим падением – прием сверху подвешенного мяча с падением и перекатом на спину; броски набивного мяча в прыжке – нападающий удар по мячу на амортизаторах; метание набивного мяча одной рукой из-за головы – верхняя прямая подача; прыжковые упражнения – нападающий удар

- упражнения для воспитания специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов игры в нападении и защите и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности
- переключения при выполнении изученных технических приемов нападения и их способов в различных сочетаниях: подачи нижние и верхние, прямая и боковая; передачи сверху двумя руками у сетки и из глубины площадки в прыжке, с падением; нападающие удары из различных зон, прямой и с переводом
- переключения при выполнении изученных технических приемов защиты и их способов в различных сочетаниях: прием снизу одной рукой, двумя руками, стоя и в падении в сочетании с перемещениями
- переключения при выполнении изученных технических приемов в нападении и защите: нападающий удар – блокирование; передача для нападающего удара – подстраховка нападающего; блокирование – передача для нападающего удара; подача – прием нападающего или обманного удара
- переключения при выполнении изученных индивидуальных тактических действий в нападении и защите : действия при второй передаче – действия при страховке нападающего; действия при блокировании – действия при второй передаче; действия при нападающем ударе – действия при блокировании
- переключения при выполнении изученных групповых тактических действий в нападении и защите
- переключения при выполнении изученных командных тактических действий в нападении и защите
- учебные игры. Обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре, включающие переключение от одной системы к другой, как в нападении, так и в защите.
- контрольные игры. Анализ игры и отражение в заданиях на игру результатов анализа
- календарные игры. Установка на игру. Разбор игры

Модели учебно-тренировочных занятий

Спортивно-оздоровительный этап

1. Воспитание быстроты. Теоретическая подготовка
2. Воспитание ловкости. Воспитание скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание быстроты. Техника: обучение стартовой стойке в сочетании с перемещениями. Перемещения с крестными шагами вправо (влево). Бег спиной вперед. Двойной шаг вправо, влево, назад.
4. Воспитание силы. Воспитание быстроты перемещений. Техника: Обучение стартовой стойке в сочетании с перемещениями: лицом вперед, спиной, вправо, влево.
5. Воспитание силы. Техника: Остановка шагом, скачком назад, влево, вправо.
6. Воспитание аэробной выносливости.
7. Воспитание быстроты перемещений. Техника: Обучение двойному шагу назад, вправо, влево, остановки прыжком.
8. Воспитание ловкости. Обучение передаче сверху двумя руками.
9. Обучение передаче сверху двумя руками.
10. Воспитание силы. Техника: обучение скачку назад, вправо, влево, остановке прыжком.
11. Воспитание силы. Техника: Обучение остановке прыжком, обучение прыжком.
12. Обучение передаче сверху двумя руками.
13. Теоретическая подготовка. Воспитание скоростно-силовых качеств.
14. Воспитание скоростно-силовых качеств. Обучение передаче сверху двумя руками.
15. Обучение отбиванию мяча кулаком в прыжке через сетку.
16. Воспитание быстроты. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками.
17. Воспитание силы. Обучение отбиванию мяча кулаком в прыжке через сетку.
18. Воспитание силы. Обучение приему сверху двумя руками.
19. Теоретическая подготовка. Воспитание аэробной выносливости.
20. Воспитание быстроты ответных действий. Техника: Обучение приему сверху двумя руками.
21. Теоретическая подготовка. Воспитание аэробной выносливости
22. Воспитание силы. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками.
23. Теоретическая подготовка. Воспитание быстроты перемещений.
24. Воспитание быстроты ответных действий.
25. Воспитание анаэробной выносливости. Обучение отбиванию кулаком в прыжке через сетку. Обучение приему сверху двумя руками.
26. Воспитание скоростно-силовых качеств. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками. Обучение приему сверху двумя руками.
27. Воспитание скоростно-силовых качеств. Тактика: Обучение выбору места в зоне 3, для выполнения второй передачи спиной по направлению.
Техника: Обучение сочетанию способов перемещений.
28. Воспитание анаэробной выносливости. Тактика: Обучение выбору места в зоне 3 для выполнения второй передачи спиной по направлению.
29. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками. Обучение приему сверху двумя руками. Обучение сочетанию способов перемещений.
30. Воспитание скоростно-силовых качеств. Обучение передаче сверху двумя руками. Обучение приему сверху двумя руками.
31. Воспитание быстроты перемещений. Совершенствование верхней прямой подачи.
Техника: Обучение сочетанию способов перемещений. Обучение приему сверху двумя руками.
32. Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание быстроты ответных действий.
Техника: Совершенствование верхней прямой подачи. Тактика: Обучение выбору места в зоне 3 для выполнения второй передачи, стоя спиной по направлению.
Обучение взаимодействиям игроков зоны 4 и 3 с игроком зоны 2 при первой передаче
33. Воспитание скоростно-силовых качеств. Техника: Обучение приему сверху двумя руками. Обучение приему снизу двумя руками. Тактика: Обучение взаимодействиям игроков зоны 4 и 3 с игроком зоны 2 при первой передаче.
34. Воспитание быстроты перемещений. Техника: Обучение сочетанию способов перемещений.
Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение приему сверху двумя руками.

Обучение приему снизу двумя руками. Тактика: Обучение взаимодействиям игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при первой передаче.

35. Воспитание скоростно-силовых качеств. Техника: Обучение прыжкам. Обучение сочетанию способов перемещений. Обучение верхней прямой подаче. Тактика: Обучение взаимодействиям игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при первой передаче.

36. Воспитание скоростно-силовых качеств. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками.

37. Воспитание быстроты ответных действий. Тактика: Обучение взаимодействиям игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при первой передаче. Обучение взаимодействиям игроков зоны 4 и 3 с игроком зоны 2 при первой передаче.

38. Воспитание скоростно-силовых качеств. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке через сетку. Совершенствование верхней прямой подачи. Тактика: Обучение выбору места при выполнении подачи.

39. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Техника: Обучение прыжкам.

Обучение передаче из глубины площадки для нападающего удара. Обучение отбиванию кулаком в прыжке через сетку.

Обучение приему сверху двумя руками.

Обучение приему снизу двумя руками.

40. Воспитание анаэробной выносливости.

41. Теоретическая подготовка: Тема «Правила игры в волейбол».

Воспитание скоростно-силовых качеств.

42. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Техника: Совершенствование верхней прямой подачи.

Обучение приему сверху двумя руками.

Обучение приему снизу двумя руками.

Тактика: Обучение выбору места при выполнении подачи.

43. Воспитание быстроты ответных действий.

Техника: Обучение прыжкам. Обучение верхней прямой подаче. Обучение приему мяча сверху двумя руками.

Тактика: Обучение взаимодействиям игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при первой передаче.

Обучение взаимодействиям игрока зоны 3 с игроками 2 и 4 зон, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.

44. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Теоретическая подготовка: Тема «Правила игры в волейбол»

Тактика: Обучение выбору места при приеме нижней и верхней подач.

45. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Техника: Обучение остановке прыжком. Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с выполнением технических приемов. Обучение сочетанию способов перемещений с остановками и стойками.

46. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками.

Тактика: Обучение взаимодействиям игрока зоны 4 с игроком зоны 2 игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при первой передаче. Обучение взаимодействиям игрока зоны 3 с игроками 2 и 4 зон, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.

47. Интегральная подготовка: Система переключений – чередование различных упражнений для воспитания специальных физических качеств.

48. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Техника: Обучение прыжкам.

Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами игры.

Обучение верхней прямой подаче.

Обучение приему мяча сверху двумя руками.

Обучение приему мяча снизу двумя руками.

49. Техника: Обучение приему сверху двумя руками. Обучение приему снизу двумя руками.

50. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Техника: Обучение прыжкам. Обучение верхней прямой подаче. Обучение падениям и перекатам после падений.

- Обучение приему снизу двумя руками.
Тактика: Обучение взаимодействиям игрока зоны 3 с игроками 2 и 4 зон, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.
51. Воспитание быстроты ответных действий.
Тактика: Обучение выбору места при приеме подачи.
52. Интегральная подготовка: Система переключений – чередование различных упражнений для воспитания специальных физических качеств.
53. Техника: Обучение прыжкам.
Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами игры.
Обучение передаче сверху из глубины площадки для нападающего удара.
Обучение падениям и перекатам после падений.
54. Тактика: Обучение взаимодействиям игрока зоны 3 с игроками 2 и 4 зон, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.
Обучение взаимодействиям игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при первой передаче.
55. Воспитание скоростно-силовых качеств.
Техника: Обучение передаче сверху двумя руками. Обучение прямому нападающему удару по ходу.
56. Воспитание скоростно-силовых качеств.
Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение приему снизу двумя руками.
Тактика: обучение выбору места в зоне 3 для выполнения второй передачи спиной по направлению.
57. Тактика: Обучение выбору места для выполнения подачи.
Обучение выбору места при приеме нижней и верхней подач.
Техника: Обучение передаче сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару по ходу.
58. Техника: Обучение отбиванию мяча кулаком в прыжке через сетку.
Тактика: Обучение выбору способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в полож. лицом, боком, спиной к сетке).
Обучение взаимодействиям игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при первой передаче.
59. Воспитание прыгучести.
Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение приему снизу двумя руками.
Тактика: Обучение выбору способа отбивания мяча через сетку.
Обучение взаимодействиям игрока зоны 3 с игроками зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.
60. Интегральная подготовка: Система переключений: Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
61. Воспитание быстроты ответных действий.
Техника: Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами.
Обучение передаче сверху двумя руками спиной по направлению.
Обучение сочетанию способов перемещений с остановками и стойками.
Обучение приему сверху двумя руками.
62. Воспитание скоростно-силовых качеств.
Техника: Обучение передаче сверху двумя руками стоя спиной по направлению передачи.
Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение приему сверху двумя руками.
63. Воспитание скоростно-силовых качеств.
Техника: Обучение верхней прямой подаче.
Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение приему сверху двумя руками.
Обучение приему снизу двумя руками.
Обучение одиночному блокированию прямого нападающего удара ходу в зонах 4, 3 и 2.

Тактика: Обучение выбору способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке).

64. Воспитание прыгучести.

Техника: Обучение верхней прямой подаче.

Обучение приему снизу двумя руками.

Обучение приему сверху двумя руками.

Обучение одиночному блокированию прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3 и 2 зон.

65. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Техника: Обучение передаче сверху двумя руками в прыжке.

Обучение передаче сверху двумя руками.

Обучение падениям и перекатам после падений.

66. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Техника: Обучение верхней прямой подаче.

Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите и нападении.

Обучение передаче сверху двумя руками.

Обучение передаче сверху двумя руками в прыжке.

Тактика: Обучение взаимодействиям игроков 6, 5 и 1 зон с игроком зоны 3 при первой передаче (в условиях чередования подач в зоны).

67. Интегральная подготовка. Система переключений: Чередование изученных технических приемов игры в защите и нападении.

68. Воспитание прыгучести.

Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.

Обучение передаче сверху двумя руками.

Обучение падениям и перекатам после падений.

Обучение одиночному блокированию прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3 и 2 зон.

69. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.

Обучение приему снизу двумя руками.

Обучение приему сверху двумя руками с падением в сторону.

Обучение одиночному блокированию прямого нападающего удара по ходу из 4, 3 и 2 зон

70. Воспитание прыгучести.

Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.

Обучение приему сверху двумя руками с падением в сторону.

Обучение одиночному блокированию прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3 и 2 зон.

Тактика: Обучение взаимодействиям игрока зоны 1 с игроками 6 и 2 зон при приеме подач, передач.

71. Воспитание прыгучести.

Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.

Тактика: Обучение взаимодействия игрока зоны 1 с игроками 6 и 2 зон при приеме подач, передач.

78. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Техника: Обучение передаче сверху двумя руками.

Обучение приему сверху двумя руками.

Обучение приему снизу двумя руками

79. Тактика: Обучение выбору способа отбивания мяча через сетку.

Обучение выбору места при приеме подачи.

Обучение взаимодействиям игрока зоны 1 с игроками 6 и 2 зон при приеме подачи, передачи и др.

80. Обучение взаимодействиям игрока зоны 5 с игроками 6 и 4 зон при приеме подачи, передачи и др.

Воспитание скоростно-силовых качеств.

81. Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.

Обучение одиночному блокированию.

82. Воспитание скоростно-силовых качеств.

- Техника: Обучение падениям и перекатам после падений.
Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение одиночному блокированию.
83. Интегральная подготовка. Учебно-тренировочная игра.
84. Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите и нападении.
Тактика: Обучение взаимодействиям игроков 6, 5 и 1 зон с игроком зоны 3 при первой передаче (в условиях чередования подач в зоны).
85. Воспитание прыгучести.
Техника: Обучение передаче сверху двумя руками в прыжке.
Тактика: обучение взаимодействиям игрока зоны 5 с игроками 6 и 4 зон при приеме подач, передач и др.
86. Интегральная подготовка. Учебно-тренировочная игра.
87. Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу. Обучение падениям и перекатам после падений. Обучение приему снизу двумя руками.
88. Техника: Обучение одиночному блокированию прямого нападающего удара по ходу.
Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение выбору способа отбивания мяча через сетку стоя на площадке.
89. Воспитание скоростно-силовых качеств.
Обучение приему сверху двумя руками.
Обучение приему снизу двумя руками.
90. Интегральная подготовка. Учебно-тренировочная игра.
91. Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите и нападении.
Техника: Обучение одиночному блокированию прямого нападающего удара по ходу.
Обучение прямому нападающему удару по ходу.
92. Интегральная подготовка. Учебно-тренировочная игра.
93. Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение передаче сверху двумя руками спиной по направлению.
Обучение приему снизу двумя руками.
94. Воспитание скоростно-силовых качеств.
Техника: Обучение передаче сверху двумя руками в прыжке.
Обучение верхней прямой подаче.
Обучение приему сверху двумя руками.
95. Воспитание скоростно-силовых качеств.
Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение сочетанию способов перемещений, стоек и остановок.
96. Воспитание прыгучести.
Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
97. Интегральная подготовка. Учебно-тренировочная игра.
98. Техника: Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в нападении и защите.
Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение одиночному блокированию.
99. Интегральная подготовка. Учебно-тренировочная игра.
100. Техника: Обучение второй передаче из зоны 3, игроку, к которому передающий обращен спиной.
Обучение взаимодействиям игроков 6, 1 и 5 зон с игроками зоны 2 при приеме подач и передач.
101. Интегральная подготовка. Контрольная игра.
102. Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение сочетанию способов перемещений, стоек и остановок.
Совершенствование верхней прямой подачи.
103. Тактика: Обучение расположению игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.
104. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками на точность.

- Совершенствование верхней прямой подачи.
Обучение приему снизу двумя руками.
Тактика: Обучение чередованию подач (верхних и нижних).
105. Интегральная подготовка. Контрольная игра.
106. Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение сочетанию способов перемещений, стоек и остановок.
Обучение одиночному блокированию прямого нападающего удара по ходу.
107. Тактика: Обучение расположению игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.
Обучение взаимодействиям игроков 6, 1 и 5 зон с игроком зон 2 при приеме подач и передач
Обучение взаимодействиям игрока зоны 6 с игроками 1, 5 и 3 зон при приеме передач и подач.
108. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками на точность.
Совершенствование верхней прямой подачи.
Обучение приему снизу двумя руками.
109. Интегральная подготовка. Контрольная игра.
110. Техника: Совершенствование отбивания мяча в прыжке кулаком через сетку.
Тактика: Обучение взаимодействиям игроков 6, 5 и 1 зон с игроком зоны 2 при первой передаче (прием передач и подач).
Обучение командным действиям: Прием подачи в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 3, и нападающий удар.
111. Техника: Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке через сетку.
Обучение передаче сверху двумя руками в прыжке.
Обучение передаче сверху двумя руками спиной по направлению.
Обучение прямому нападающему удару по ходу.
112. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками на точность.
Тактика: Обучение приему подачи в зону 2 и 2-ой передаче в зону 3.
Обучение взаимодействиям игроков 6, 1 и 5 зон с игроком зоны 3 при первой передаче (в условиях чередования подач в зоны).
113. Интегральная подготовка. Контрольная игра.
114. Техника: Совершенствование отбивания мяча в прыжке кулаком через сетку.
Обучение сочетанию способов перемещений, остановок и стоек.
Обучение передаче сверху двумя руками.
Обучение передаче сверху из глубины площадки для нападающего удара.
Обучение прямому нападающему удару по ходу.
115. Тактика: Обучение командным действиям: прием подачи в зону 3, вторая передача в зоны 4 или 2 и нападающий удар.
Обучение приему подачи в зону 2, второй передаче в зону 3.
116. Техника: Совершенствование верхней прямой подачи.
Тактика: Обучение приему подачи в зону 2 и 2-ой передаче в зону 3.
Обучение чередованию способов подач.
117. Интегральная подготовка. Контрольная игра.
118. Тактика: Обучение взаимодействиям игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при первой передаче.
Обучение командным действиям: Прием подачи и первая передача в зону 3, 2-ая передача в зоны 4 или 2 и нападающий удар.
Обучение приему подачи и первая передача в зону 3. вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.
119. Интегральная подготовка. Контрольная игра.
120. Воспитание скоростно-силовых качеств.
Техника: Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.
121. Интегральная подготовка. Контрольная игра.
122. Техника: Обучение передаче сверху 2-мя руками у сетки, спиной по направлению.
Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение одиночному блокированию.
123. Техника: Совершенствование верхней прямой подачи.
Тактика: Обучение чередованию способов подач.

Обучение командным действиям в нападении: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 и н/у.

Обучение взаимодействиям игрока зоны 6 с игроками 1,5 и 3 зон при приеме подач и передач.

124. Техника: Обучение приему мяча сверху двумя руками.

Обучение приему снизу двумя руками на точность.

Тактика: Обучение командным действиям в нападении: прием подачи и первая передача в зону 3. вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

125. Интегральная подготовка. Контрольная игра.

126. Тактика: Обучение выбору места, определению времени отталкивания и своевременности выноса рук над сеткой при блокировании.

127. Техника: Обучение передаче сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Обучение прямому нападающему удару по ходу из 4, 3 и 2 зон.

Совершенствование верхней прямой подачи.

Обучение передаче сверху двумя руками на точность.

128. Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.

Обучение одиночному блокированию прямого н/у по ходу.

Тактика: Обучение выбору способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу двумя руками (лицом, боком, спиной к сетке).

129. Интегральная подготовка: Учебно-тренировочная игра.

130. Техника: Обучение передаче сверху двумя руками в прыжке.

Обучение прямому нападающему удару по ходу.

Обучение падениям и перекатам после падений.

Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

131. Тактика: Обучение командным действиям в нападении со второй передачи из зоны 3, лицом по направлению.

Обучение командным действиям в нападении со второй передачи из зоны 3, спиной по направлению

132. Тактика: Обучение выбору места, определению времени отталкивания и своевременности выноса рук над сеткой при блокировании.

133. Интегральная подготовка: Контрольная игра.

134. Тактика: Обучение выбору места при страховке партнера, принимающий подачу, обман. передачу. Обучение второй передаче (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

135. Техника: Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в нападении.

Обучение передаче сверху на точность.

Обучение прямому нападающему удару по ходу из 4, 3 и 2 зон со средних и высоких передач.

Обучение одиночному блокированию прямого нападающего удара по ходу.

136. Техника: Обучение приему сверху двумя руками.

Обучение приему снизу двумя руками.

Тактика: Обучение приему подачи в зону 3, второй передаче игроку, к которому передающий стоит спиной. Обучение выбору места при страховке партнера, принимающий подачу или обманный удар.

137. Интегральная подготовка: Контрольная игра.

138. Тактика: Обучение определению времени для отталкивания при блокировании, своевременности выноса рук над сеткой.

Обучение выбору местам при страховке партнера принимающего подачу или обманный удар.

139. Техника: Совершенствование верхней прямой подачи

Обучение прямому нападающему удару по ходу.

Обучение приему сверху двумя руками.

Обучение приему снизу двумя руками.

- Обучение приему снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.
140. Воспитание скоростно - силовых качеств.
Техника: Совершенствование верхней прямой подачи.
Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение приему сверху двумя руками.
Обучение приему снизу двумя руками.
141. Контрольные испытания по технической подготовленности.
142. Тактика: Обучение расположению игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.
143. Техника: Совершенствование верхней прямой подачи.
Обучение приему сверху двумя руками.
Обучение приему снизу двумя руками.
Тактика: Обучение подаче на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
144. Воспитание прыгучести.
Техника: Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Тактика: Обучение второй передаче (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.
Обучение подаче на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
145. Контрольные испытания по технической подготовленности.
146. Воспитание скоростно - силовых качеств.
Техника: Обучение сочетанию способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в нападении.
Обучение приему сверху двумя руками в прыжке.
Обучение прямому нападающему удару по ходу.
Обучение одиночному блокированию.
147. Тактика: Обучение выбору способа приема мяча посланного противником ч/с (сверху, снизу). Теоретическая подготовка. Тема «Места занятий и инвентарь для игры в волейбол».
148. Интегральная подготовка. Система переключений: Чередование передач сверху с опоры и в прыжке с перемещениями
149. Воспитание скоростно – силовых качеств.
Техника: Обучение отбиванию мяча кулаком в прыжке через сетку.
Техника: Обучение выбору способа приема мяча, посланного противником через сетку (сверху, снизу)
Воспитание скоростно – силовых качеств
150. Контрольные испытания по физической подготовленности.
151. Воспитание скоростно-силовых качеств.
152. Контрольные испытания по физической подготовленности.
153. Воспитание скоростно-силовых качеств.
154. Зачет по теоретической подготовке.
155. Воспитание скоростно-силовых качеств.
156. Зачет по теоретической подготовке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М, 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2006.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1998.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2004.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куиянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2005
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2001.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998г.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2002.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1999.
20. Шнейдер Е.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Методическое пособие. - М: «Человек», 2009г.
21. Беляев А.В. Обучения технике игры в волейбол и её совершенствование. Методическое пособие. - М: «Человек», 2009г.
22. Фурманов А.Г. Волейбол. - Минск: «Современная школа», 2009г.