**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3**

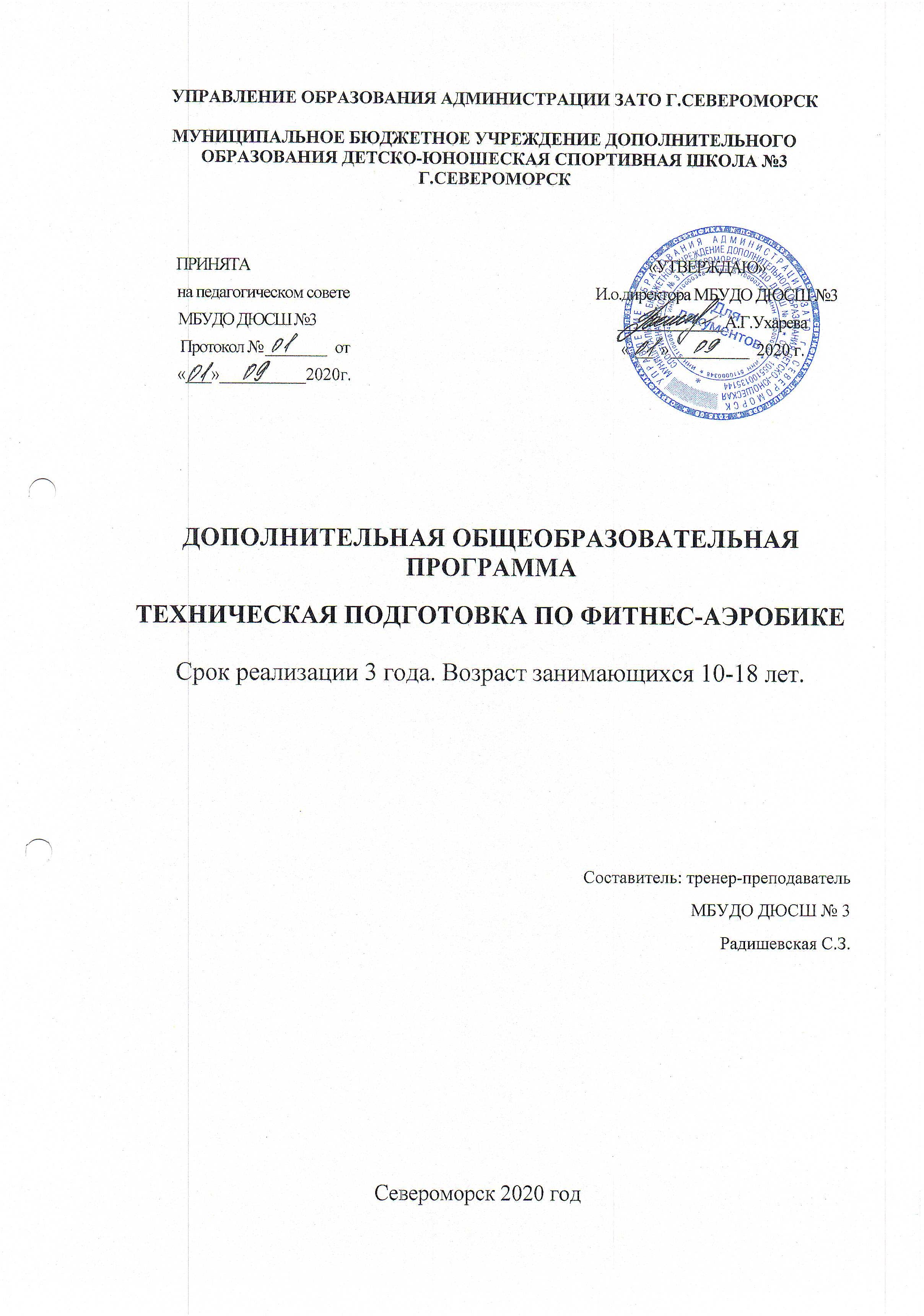
**Г.СЕВЕРОМОРСК**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете МБУДО ДЮСШ №3

Протокол № 1 от

« 01 » 09 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ ВОЛЕЙБОЛ**

Срок реализации 1 год. Возраст занимающихся 8-18 лет.

Составитель: тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ№ 3 Оглобяк А.Н.

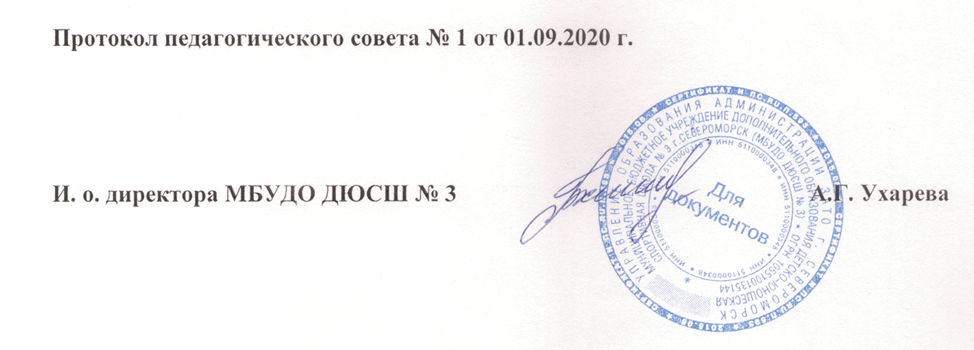
Североморск 2020 год

На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федераций от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Введение в дисциплину волейбол» на 2020-2021 учебный год:

Обновить список литературы:

* Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. - «Вестник ЛГУ», 2006. - №1 (20). - С. 290-293.
* Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара J1. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М. : ACT : Астрель, 2004. - 170 с.
* Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод, пособие / Под ред. А.В. Беляев: Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2008. - 54 с.



На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

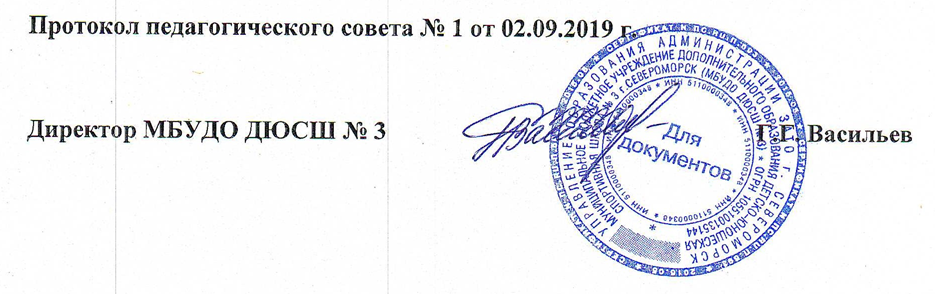
Внести изменения в программу «Введение в дисциплину волейбол» на 2019-2020 учебный год:

1. Обновить содержание пункта 2.5. Практическая подготовка:  
*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий:*

* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
* Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение 11 приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.
* Бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

2. Обновить список литературы:

* Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 1. - С. 60-65.
* Сайт Всероссийской федерации волейбола ([volley.ru](http://volley.ru))



На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

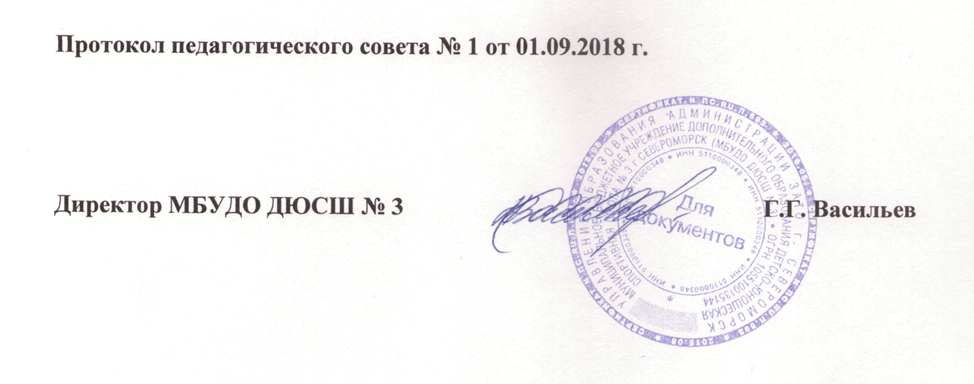
Внести изменения в программу «Введение в дисциплину волейбол» на 2018-2019 учебный год:

Обновить список литературы:

- Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. - 2009

(№3).

* Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. -2008 (№23).
* Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион -Москва, 2011.- 176 с.
* Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион -Москва, 2009. - 208 с.



**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………….3

1. Учебный план ……………………………………………………………………5

1.1. План-схема годичного цикла подготовки …………………………………...7

2. Методическая часть ……………………………………………………………..8

2.1. Методика реализации программы ……………………………………………8

2.2. Структура занятий……………………………………………………………10

2.3. Теоретическая подготовка …………………………………………………..11

2.4. Практическая подготовка……………………………………………………12

2.5. Техническая подготовка……………………………………………………..15

2.6 Тактическая подготовка………………………………………………………31

2.7. Психологическая подготовка………………………………………………..32

2.8. Воспитательная работа ………………………………………………………33

2.9. Восстановительные мероприятия …………………………………………..34

2.10. Медицинское обеспечение и медицинский контроль ……………………35

2.11. Дидактическое и техническое оснащение занятий……………………….35

3. Система контроля и зачетные требования……………………………………36

Перечень информационного обеспечения………………………………………38

Приложения ………………………………………………………………………39

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании».

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» от 04.07.14г. №41)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей».

Программа составлена с учетом особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Вид программы – модифицированная.

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели в год: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и дополнительные 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

***Цель программы***: воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

***Задачи:***

• привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям волейболом;

• формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;

• содействие естественному физическому развитию, укреплению здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний;

• создание условий для реализации программы;

• знакомство с основами техники по волейболу.

***Актуальность данной программы*** в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

***Практическая значимость:*** программа рассчитана на возраст учащихся с 8 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

Срок реализации программы 1 год (312 часов в год). Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

***Ожидаемый результат:***

• формирование двигательных умений и навыков;

• укрепление здоровья детей;

• овладение теоретическими и практическими знаниями;

• выполнение «положительной» сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП согласно возраста;

• формирование нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;

• формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план подготовки волейболистов — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики волейбола, возрастных особенностей спортсменов, основополагающих положений теории и методики волейбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности волейболистов высшей квалификации — как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполняемым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки волейболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейших ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки спортсменов по каждому возрасту с учетом 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно —13 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана подготовки волейболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

• С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

• Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовкам.

• Постепенно уменьшается, а затем, стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

• Постепенный переход от освоения основ техники и тактики волейбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических особенностей.

• Увеличение объема тренировочных нагрузок.

• Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

• Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,**

**технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы** | **Мин. возраст** | **Число учащихся** | **Max количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП к концу учебного года** |
| Введение в дисциплину волейбол  (ВВ) | 8 лет | 12-20 | 6 | Индивидуальный прирост показателей по ОФП и СФП |

Продолжительность образовательного процесса:

1 год обучения – (3 раза в неделю по 2 часа) х 52 недели – 312 часов;

Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

**Примерный учебно-тематический план (час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Количество часов |
| **1** | **Теоретическая подго­товка** | **11** |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России. | 2 |
| 1.2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 |
| 1.3 | История и развитие волейбола в России. | 1 |
| 1.4 | Правила игры в волейбол. | 2 |
| 1.5 | Тактическая подготовка. | 2 |
| 1.6 | Техническая подготовка. | 2 |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП):** | **137** |
| 2.1 | Комплексы общеразвивающих упражнений. | 32 |
| 2.2 | Беговые упражнения. | 35 |
| 2.3 | Эстафеты. | 34 |
| 2.4 | Спортивные игры. | 36 |
| **3** | **Специальная физиче­ская подготовка (СФП):** | **70** |
| 3.1 | Изучение бросков. | 15 |
| 3.2 | Развитие силовых качеств. | 14 |
| 3.3 | Развитие скоростных качеств. | 14 |
| 3.4 | Развитие выносливости. | 12 |
| 3.5 | Развитие игровой ловкости. | 13 |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка (ТТП)** | **88** |
| 4.1 | Броски - передачи мяча. | 16 |
| 4.2 | Ведение мяча. | 16 |
| 4.3 | Отбор мяча. | 16 |
| 4.4 | Техника игры в защите - в нападении. | 20 |
| 4.5 | Тренировочные игры. | 20 |
| **5** | **Контрольные и перевод­ные нормативы** | **6** |
| **6** | **Участие в соревнова­ниях** |  |
| **7** | **Итого в течение учебного года** | **312** |

В летний период с 01 июня по 31 августа для реализации дополнительной общеразвивающей программы детям выдается план для самостоятельной работы.

**Условия зачисления в спортивную школу**

Зачисление детей в спортивную школу по программе «Введение в дисциплину волейбол» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей) о приеме ребенка в учреждение, медицинской справки от врача о состоянии здоровья, копии свидетельства о рождении ребенка.

**1.1 ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Построение годичного цикла подготовки волейболистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которые определяются задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Для этапа «Введение в дисциплину волейбол» характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед данным этапом и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре — на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На обще-подготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Следующим звеном технологии является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. Микроциклы (недельные) обще-подготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки волейболистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий.

В заключительном звене технологии планирования — микроцикле и плане - конспекте занятия подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медикобиологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**2.1. МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Словесные методы:**

• Рассказ

• Беседа

• Лекция

• Дискуссия

• Собеседование

• Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

• Вербальные команды и название шагов и движений.

**2. Наглядные методы:**

• Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

• Невербальные команды

• Просмотр видео-фото-материалов

**3. Практические методы:**

• Методы разучивания аэробной части занятия

• Строевая подготовка

• Игры

• Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся

• Участие в мастер-классах

• Участие в соревнованиях

**4. Формы (типы) занятий:**

• Учебно-тренировочное

• Комплексное

• Игровое

• Контрольное

• Хореографическое

• Репетиционное

• Соревновательное

• Творческое (выступления, концертная деятельность)

• Лекция-беседа

**5. Методы обучения:**

• Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения

• Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения

• Метод поточного проведения занятий

• Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям

• Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений.

**6. Приёмы обучения:**

• Комментирование

• Инструктирование

• Корректирование

**ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ ВОЛЕЙБОЛ»**

*Учебно - тренировочные занятия.* Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

*Комплексное занятие.*

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Игровое занятие.*

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет и т.д. Со­вершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качест­ва, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная са­мостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

*Контрольное занятие.*

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количе­ственную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Таблица 1

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 | Учебно-тренировочное | Комплексное | Игровое | Учебно-тренировочное |
| 2 | Комплексное | Игровое | Учебно-тренировочное | Игровое |
| 3 | Игровое | Учебно-тренировочное | Комплексное | Контрольное |

**2.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

*Подготовительная часть.*

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характер­ны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока - четкая организация детей, приобрете­ние ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисцип­лину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упраж­нений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.*

Задача основной части урока: овладение главными, жизненно-

необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спор­тивного вида «волейбол». Также предусматривает развитие и совершенст­вование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упраж­нения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для разви­тия быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражне­ния, характеризующие такой вид спорта как волейбол. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти применя­ются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет де­тей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

*Заключительная часть.*

Ее продолжительность - 5-10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на вос­становления дыхания.

**2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике).

***Тема № 1:*** ***Физическая культура и спорт в России.***

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

***Тема № 2:*** ***Строение и функции организма человека.***

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

***Тема № 3: 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. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

***Тема № 4:*** ***Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.***

Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

***Тема № 5:*** ***Спортивные соревнования***.

Организация и проведение соревнований. Роль соревнований в подготовке занимающихся в группах.

***Тема № 6:*** ***Правила соревнований в волейболе.***

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

***Тема № 7:*** ***Основы техники и тактики волейбола***.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола.

***Тема № 8:*** ***Оборудование и инвентарь***,  применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

**2.4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики волейбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Физическая подготовка волейболистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

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

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

**Спортивные игры**: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как **обще-подготовительные**, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, **как специально-подготовительные** подготовки спортсменов.

**Бег** с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

**Бег** (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

**Подвижные игры**: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

**Упражнения с набивными мячами.** Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

**Прыжки** опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

**Соревнование на точность метания малых мячей**. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

**Передвижение** вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

С каждым годом увеличивается количество повторений упражнений, плотность учебной нагрузки при построении учебно-тренировочных занятий.

**2.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основными задачами технической подготовки являются:**

* прочное освоение технических элементов волейбола;
* владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
* использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

***Особенности техники перемещений***

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

***Стартовые стойки.*** Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка принимается следующим образом. Одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проецируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Основная стойка предполагает следующее положение. Обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем (прил. 1).

При неустойчивой стойке обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне, однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Приняв определенную стойку, игрок может стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу, или подскакивать на обеих ногах. Это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

*Особенности стартовых стоек следующие:*

– во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

– начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

– независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево – вправо-назад;

– наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

*Перемещения.*Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

При ходьбе игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

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

**Особенности техники подач при их тактической реализации**

Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются параметрами результирующей траектории: высотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями полета (с вращением, без вращения) и т.д.

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого – это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних – расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи – подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу – проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящую сзади – несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу – проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше двигался вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг.

Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля направления полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям. Существуют пять способов выполнения подачи.

*Нижняя прямая подача.* Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (прил. 2).

*Нижняя боковая подача.* Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под утлом 45°. Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (прил. 3). Второй вариант описывается в разделе «Особенности техники подач при их тактической реализации».

*Верхняя прямая подача.* Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо – предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки – примерно 80°). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх (прил. 4).

*Верхняя боковая подача.* Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую руку махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80°), сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх (прил. 4).

*Верхняя прямая подача в прыжке с разбега*. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или насколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» – при ударе с тормозящим эффектом).

В современной игре подача может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом точных, скоростных, планирующих подач. При выполнении точных подач можно использовать нижнюю прямую, обычный вариант нижней боковой и вариант верхней прямой подачи с вращением мяча. Для правильного выполнения такой подачи необходимо:

- уменьшить амплитуду замаха, можно использовать и предварительный замах перед подбрасыванием мяча;

- увеличить длину пути руки при переносе веса тела в ударном движении;

- использовать направляющую работу кисти, в которой кисть до выпуска мяча должна занимать постоянное положение;

- вытягивать руки вперед в сопровождающем движении.

При выполнении скоростных подач используют такие варианты: верхнюю прямую подачу с вращением мяча, верхнюю боковую с места и после перемещения. Для правильного выполнения первых двух вариантов важно:

- дальше отводить руку при замахе, чтобы путь разгона ударной массы был наибольшим;

- последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и руки;

- постепенно и плавно наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.

Верхнюю боковую подачу можно выполнить после предварительного перемещения в один или несколько шагов. Задача такого перемещения – увеличение ударного импульса и тем самым скорости полета мяча.

Условия правильного выполнения такого варианта подачи:

- перемещение заканчивать так, чтобы с последним шагом ноги приняли исходное положение, характерное для замаха;

- на последнем шаге, одновременно с приставлением ноги, правую руку отводить для замаха;

- подбрасывать мяч перед перемещением или на последнем шаге.

Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой, на открытых площадках можно использовать разновидность нижней боковой подачи. Перед выполнением подачи игрок становится правым боком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает несколько ближе к правой руке и туловищу (меньше длины вытянутой руки).

Замах правой рукой выполняет вниз-назад в плоскости, перпендикулярной опоре. Вес тела распределен на обеих ногах, ноги в коленях сгибает одновременно. В ударном движении правую руку маховым движением сзади-вниз-вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу по дальней от сетки половине мяча ребром ладони со стороны большого пальца так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Обе ноги при этом выпрямляет в коленях. После удара рука продолжает движение вверх до остановки; амплитуда сопровождающего движения невелика   
(прил. 5).

Подачи, при которых мяч летит не вращаясь, получили название планирующих. Планирующие подачи выполняются способом верхняя прямая, по своей структуре они мало отличаются от верхней прямой подачи с вращением мяча. Однако здесь особенно важно соблюдать следующие условия:

- подбрасывать мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшать;

- при замахе значительно уменьшать амплитуду движения, что обеспечивает точное попа-дание мяча при ударе в нужное место.

По мячу следует ударять кулаком или плоской напряженной костью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (не менее 17 м/с), в противном случае он не будет планировать. Поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозится – она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом – также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

Верхняя боковая подача также может быть использована как планирующая. По конструкции движения этот вариант не отличается от обычного, необходимо лишь соблюсти условия выполнения удара по мячу. Таким образом, выполнение планирующих подач определяют конструктивные особенности техники и специфика нанесения ударов по мячу.

**Особенности техники передач при их тактической реализации**

В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная техническая задача здесь – обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия.

По скорости полета мяча передачи подразделяют на медленные (до 10 м/с), ускоренные   
(до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с). Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Скорость полета мяча увеличивают следующим образом:

- в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше (около 140°);

- положение кистей рук зависит от длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче;

- удар выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно.

Характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны.

Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач являются:

- правильный и точный выход под мяч;

- активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук;

- активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

- прием мяча; задача – в любом случае оставить его в игре;

- передача мяча; цель – направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападение или защита).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

*Передача двумя руками сверху*. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу. Если от партнера ожидается передача с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, – это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно – руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе (см. далее). Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.

*Передача одной рукой сверху*. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки. Передача вперед рассмотрена раньше.

*Передача назад*. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одну ногу (обычно левую) ставят впереди другой. В исходном положении руки выносят так, чтобы кисти находились над головой (точнее, над проекцией ОЦТ тела). В ударном движении первоначально разгибают ноги в коленях. Одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях. Затем включают в работу руки: их полностью разгибают в локтях строго вверх. Необходимый угол взлета в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогибания, а не движением рук.

Передачи могут быть длинные, короткие, укороченные. По длине передачи классифицируются таким образом: длинные – передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие – направленные в соседнюю зону (например, из зоны 2 в зону 3). При короткой передаче угол взлета мяча составляет 75 + 3°. При длинной передаче кисти в исходном положении во время выноса рук располагаются несколько ниже, так, что большие пальцы находятся примерно на уровне носа игрока. При выполнении ударного движения скорость разгибания ног остается высокой; характерным является более энергичное и быстрое движение рук. Угол вылета мяча – 67 ± 2°. Для достижения эффекта неожиданности атакующих действий можно чередовать высоту передач и использовать отвлекающие действия.

Передачи могут быть высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние – высота до 2 м; высокие – выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься перед ударом и быстрее выполнить ударное движение.

*Передачи с отвлекающими действиями.* Один из путей дезинформации соперника о предполагаемой атаке – отвлекающие действия игрока, выполняющего передачу. Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная – из другого.

**Особенности техники нападающих ударов при их тактической реализации**

**(варианты нападающих ударов)**

В современной игре нападающие удары – основное средство атаки, позволяющее выиграть очко или право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника. По направлению полета мяча нападающие удары подразделяют на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). По скорости полета мяча после удара их делят на медленные (до 10 м/с), ускоренные   
(до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с – такой удар часто называют силовым).

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

*Прямой нападающий удар* (прил. 6). При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок в замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка.

Длина разбега – 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой.

Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально немного повернуть их носками внутрь или расположить параллельно.

При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выполняют второй и третий шаги, при одношажном – только третий, напрыгивающий, шаг.

Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки – по дуге сзади-вниз-вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой.

Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90°.

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько   
вперед – это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела.

Одновременно с взлетом правой рукой делают замах вверх-вниз. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы. Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» – прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху-сбоку (угол наклона руки примерно 75°) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед-вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Мяч удерживают от выскальзывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед-вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущейся вперед-вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.

Эффективными при ударе могут быть:

- опускание подбородка, оно позволяет использовать эффект шейно-тонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока;

- выдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания.

После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движений во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако с увеличением времени полета мяча изменяется темпо-ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. В практике передачи высокие и средние по высоте – медленные, а низкие – ускоренные и скоростные. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны:

- уменьшение длины разбега до 1-2 шагов;

- более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега;

- меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад;

- меньшее сопровождающее движение руки после удара.

При выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи существуют некоторые особенности:

- место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона 80° – одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;

- руку в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

*Боковой нападающий удар.* В современной игре боковые нападающие удары сравнительно редки. Разбег принципиально не отличается от разбега при прямом нападающем ударе, только выполняют его под более острым углом к сетке, а иногда параллельно ей. Отталкивание также аналогично описанному. Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верхней боковой подаче: руку отводят вниз - в сторону, левую руку поднимают вверх, туловище наклоняют в сторону бьющей руки. Ударное движение выполняют аналогично движению при верхней боковой подаче. Оно начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед правого плеча и махового движения правой рукой снизу-сзади вверх-вперед к мячу, удар по которому осуществляют кистью сверху-сбоку. Далее поворот тела, движение плеча и руки вперед-вниз продолжаются по инерции. По окончании удара игрок приземляется на обе ноги (прил. 7).

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

*Ускоренный нападающий удар*. Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре скоростного удара. В ударном движении руку выносят вверх несколько согнутой в локте. Собственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается; сопровождающее движение минимально.

Для увеличения скорости полета мяча используют варианты нападающих ударов: прямые, скоростные по ходу, боковые. При этом амплитуда замаха увеличивается, туловище прогнуто в грудной и поясничной частях (положение «лук»), ноги согнуты в коленях, ударное движение имеет значительную амплитуду.

В игре (особенно команд старших и высших разрядов) точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого эффекта, так как соперник организует у сетки надежную защиту – блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

- удары мимо блока – прямой скоростной нападающий удар с поворотом туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;

- удар выше блока – прямой ускоренный по ходу;

- обман выше блока – прямой медленный удар по ходу;

- обман мимо блока – прямой медленный удар с переводом руки;

- удары по блоку с отскоком в аут – прямой скоростной по ходу, боковой.

*Нападающий удар с поворотом туловища*. Удар выполняют в три этапа:

1-й этап – подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняемые, как и при обычном ударе. Особенности их таковы: при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); ударная зона находится между сагиттальной осью и вытянутой вперед-вверх правой рукой; при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его);

2-й этап – поворот тела в воздухе вправо или влево;

3-й этап – выполнение нападающего удара по ходу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

Нападающий удар с переводом рукой. Подготовительная фаза здесь такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Одновременно кисть проецируют, большой палец правой руки опускают; правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинируют, большой палец поднимают вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз-вперед.

*Медленные удары (обманы).* Иногда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняют, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в ускоренном нападающем ударе; на вертикаль выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

**Технические действия в обороне (защите)**

**Техника перемещений**

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

**Техника противодействий**

Техника противодействий включает прием мяча и юлок.

Прием мяча – это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Прием мяча сверху двумя руками. Как правило, скорость полета мяча при нападающих действиях противника выше, чем при первой передаче своего партнера. Это определяет специфику приема мяча сверху двумя руками. После перемещения ноги ставят так, чтобы одна была впереди другой. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игрока сторону, впереди целесообразно оставить правую ногу, и наоборот. При выносе рук кисти находятся примерно на уровне лица, пальцы рук напряжены. Это связано с амортизацией удара мяча, летящего с повышенной скоростью. В ударном движении сохраняется общая структура, но амплитуда движений ног и рук меньше, движение более резко. Сопровождающее движение минимально.

Такой прием можно выполнить на месте, после перемещения и в падении на спину и бедро-спину, когда мяч летит низко прямо на игрока или в стороне от него.

При выполнении приема с падением на спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа, одну ногу (обычно левую) ставит несколько впереди.

Одновременно руки выносят до уровня лица. Ударное движение выполняется, как в передаче сверху двумя руками. При ударе игрок несколько отводит плечи назад и прогибается, из-за чего масса тела перераспределяется вокруг ОЦТ тела и нарушается равновесие. После удара игрок как бы садится на пятку находящейся сзади ноги, группируется, прогибаясь в грудной части, наклоняет голову и падает на «круглую» спину, постепенно перекатываясь. Руки при этом сохраняют прежнее положение.

В приеме с падением на бедро-спину после предварительного перемещения игрок на последнем шаге принимает положение выпада – одна нога согнута в колене, другая вытянута в сторону. Одновременно выносит руки до уровня лица. Ударное положение аналогично описанному приему. После удара игрок садится на пятку, поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и постепенно опускается на площадку, последовательно касаясь ее бедром, согнутой ногой и спиной. После переката маховым движением ног игрок встает и принимает исходное для последующих действий положение. При выполнении переката на спину и бедро-спину можно выполнить кувырок через плечо. Для этого используют инерцию движения, позволяющую быстро встать и занять исходное положение.

*Прием мяча двумя руками снизу.* Это основной способ приема мяча в современной игре.

Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создает для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля направления полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед.

Прием мяча снизу одной рукой. Таким образом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют. Пальцы руки напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью. Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока. При выполнении приема с падением на бедро-спину движение аналогично описанному, удар по мячу осуществляется по типу приема мяча одной рукой. При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди ноги резким движением посылает туловище вниз-вперед, руки выносит вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляет в фазе полета тыльной стороной ладони движением снизу вверх.

После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны несколько шире плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище прогибают в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В дальнейшем руки ставят на опору, медленно сгибают в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра.

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

Особенности техники приема мяча при его тактической реализации(варианты приема).

В современной игре прием мяча – ведущий элемент защитных действий команды, особенно при приеме подачи соперника. Его можно разделить на две относительно самостоятельные части.

1. Прием мяча, когда основная задача – принять его, оставить в игре после нападающих действий противника.

2. Передача мяча после приема (первая передача), в которой основная задача – более или менее точно направить мяч своему партнеру.

Таким образом, общая тактическая задача приема – оставить мяч в игре после нападающих действий противника и после приема направить его партнеру для развития атаки. Частными при реализации тактической задачи являются:

- прием мяча от подачи соперника и последующая его передача на переднюю линию (на определенного партнера или место); в этом случае целесообразно принять мяч с направленной передачей – двумя руками сверху, двумя руками снизу;

- прием мяча от нападающего удара противника; здесь основной задачей является «поднять» мяч, поэтому целесообразно принимать его без направленной передачи – двумя руками снизу, двумя руками сверху в падении, одной рукой снизу в падении на бедро-спину и грудь;

- прием мяча при самостраховке блока; здесь целесообразно принимать его без направленной передачи – двумя руками или одной снизу.

Прием мяча с направленной передачей. Прием мяча двумя руками сверху в практике встречается сравнительно редко. Чаще всего мяч принимают двумя руками снизу. Направление его полета регулируют движением туловища. Так, при необходимости принять мяч и передать его вперед сохраняют наклон туловища вперед. Если нужно направить мяч над собой, туловище располагают вертикально. При выполнении передачи назад игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях, плечи отводит назад. Высоту траектории полета регулируют величиной сгибания ног в предварительном приседании.

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком,   
на 2-3 м – приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом.

Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке.

При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

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

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, – пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;

- при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, – начало ударного движения руки нападающего игрока;

- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», полупрострел) – момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;

- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) – одновременно с нападающим игроком;

- при боковом нападающем ударе – начало ударного движения руки нападающего игрока.

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирующего против нападающего удара эффективны при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого – позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вносить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

**Техника нападения:**

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

*Подачи:* верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (па фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

*Нападающие удары*: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

**Техника защиты:**

*Перемещения:* сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

*Прием мяча сверху и снизу двумя руками*: отбивание мяча сомкнутыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

*Блокирование:* одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий:*

- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

- Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение 11 приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

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

**2.6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

* овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
* овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
* формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
* развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
* изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
* изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

**Тактика нападения:**

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

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

*Командные действия.*

**2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

* привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование установки на тренировочную деятельность;
* формирование волевых качеств спортсмена;
* совершенствование эмоциональных свойств личности;
* развитие коммуникативных свойств личности;
* развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Рекомендации по организации психологической подготовки.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

* Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;
* Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;
* Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

**2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с волейболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями спортсмена, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественно войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании волейболиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением; для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

• Торжественный прием вновь поступивших;

• Проводы выпускников;

• Просмотр соревнований и их обсуждение;

• Регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

• Проведение праздников;

• Встречи со знаменитыми людьми;

• Тематические диспуты и беседы;

• Экскурсии, культпоходы в театры, музеем, выставки;

• Трудовые сборы и субботники;

• Оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

**2.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

**Педагогические средства восстановления:**

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение пауз отдыха, их продолжительности;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

**Медико-биологические средства восстановления:**

Гигиенические средства:

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток;

**Физиотерапевтические средства восстановления:**

* душ теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
* ванны хвойные, жемчужные, солевые;
* бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* кислородотерапия;
* массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

**2.10. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Зачисление в группы по волейболу осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача. Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год. Перед каждыми соревнованиями спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой учащихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Большое внимание уделяется профилактике травматизма:

- проверка инвентаря перед занятиями;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;

- взятие проб пульса;

- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения.

**2.11. ДИДАКТИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕНИЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Подготовка осуществляется на спортивном стадионе или в спортивном зале.

В спортивный зале должно быть спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

На учебно-тренировочных занятиях применяются: экран прыгучести, прыжковая тумба, прыжковый эспандер, подвесные мячи, пружинящий мяч.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий на спортивной площадке в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должна быть специальная командная форма для волейболистов.

Методический кабинет оснащен компьютерной и множительной техникой, аудио и видео аппаратурой (DVD), учебно-методической литературой, методическими разработками.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с волейболистами на всех блоках многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* текущей оценки усвоения изучаемого материала;
* оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
* объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
* выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке.

По завершению программы обучающиеся сдают контрольные нормативы, что и является итогом освоения программы.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**(ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ**

Оценка физической подготовленности

**1. Прыжок в длину с места**. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных качеств.Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки ― вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе ― в яму с песком. Спортсмену дается три попытки, из которых регистрируется лучшая.

**2. Подъем туловища из положения лежа.** Тест проводится для определения уровня силы и выносливости мышц брюшного пресса. Упражнение проводится в гимнастическом зале на мате или площадке с мягким покрытием. Руки за голову в «замке». Ноги согнуты в коленях так, чтобы стопы находились в 30 см от ягодиц. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз за 60 сек.

**3. Челночный бег 3х10м.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена.Перед стартом участниками занимается положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии или заступ и разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа. После проведения последнего разворота, прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.

**4. Сгибание –разгибание рук в упоре лежа.** Тест проводится для выявления уровня развития силовых способностей. Следите за положением спины и ягодиц – тело должно находиться в прямом положении, если смотреть со стороны, голова - смотреть в пол. В исходном положении - руки выпрямлены. Затем опускаете тело вниз за счет сгибания рук в локтях. Опускаетесь до тех пор, пока грудью не коснетесь пола. Обратите внимание на дыхание: движение вниз - на вдохе, подъем тела - на выдохе.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные испытания | | **По общей физической подготовке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 лет** | | | **9-10 лет** | | | **11-12 лет** | | | **13-14 лет** | | | **15-16 лет** | | | **17-18 лет** | | |
| уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл |
| **Прыжок в длину с места** | М | 98 | 110 | 130 | 128 | 140 | 160 | 134 | 154 | 174 | 156 | 174 | 192 | 178 | 199 | 219 | 206 | 210 | 220 |
| Ж | 86 | 102 | 125 | 109 | 136 | 154 | 132 | 144 | 164 | 133 | 150 | 178 | 151 | 163 | 183 | 140 | 156 | 179 |
| **Подъем туловища из положения лежа** | М | 16 | 18 | 22 | 12 | 16 | 24 | 16 | 18 | 23 | 17 | 19 | 25 | 21 | 23 | 27 | 21 | 23 | 27 |
| Ж | 15 | 17 | 19 | 15 | 17 | 21 | 12 | 16 | 24 | 12 | 16 | 24 | 13 | 15 | 19 | 12 | 15 | 19 |
| **Сгибание –разгибание рук в упоре лежа** | М | 3 | 5 | 17 | 4 | 9 | 21 | 5 | 11 | 25 | 7 | 15 | 29 | 14 | 20 | 25 | 10 | 21 | 35 |
| Ж | 1 | 2 | 9 | 2 | 4 | 10 | 2 | 4 | 8 | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 12 | 4 | 6 | 12 |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Челночный бег 3Х10** | М | 11,2 | 10,9 | 10,3 | 9,9 | 9,6 | 9,1 | 9,3 | 9,0 | 8,4 | 8,9 | 8,6 | 8,0 | 8,6 | 8,3 | 7,7 | 8,4 | 8,1 | 7,5 |
| Ж | 11,5 | 11,1 | 10,3 | 10,2 | 9,9 | 9,8 | 9,4 | 9,1 | 8,5 | 9,5 | 8,2 | 8,6 | 9,4 | 9,1 | 8,5 | 10,0 | 9,6 | 8,4 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 c.  
2.Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 c.  
3.Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 c.  
4.Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 c.  
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 c.  
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 c.  
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 c.  
8. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 c.  
9. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 c.  
10. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 c.  
11. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 c.

12. Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. - 2009 (№3).

13. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23).

14. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 c.  
15. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 c.

16. Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 1. - С. 60-65.

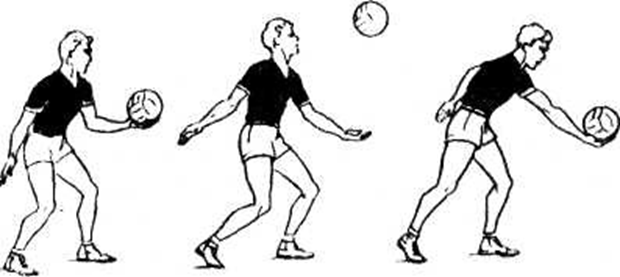
17. Сайт Всероссийской федерации волейбола (volley.ru)

Приложение 1



Основная стартовая стойка волейболиста

Приложение 2



Нижняя прямая подача

Приложение 3



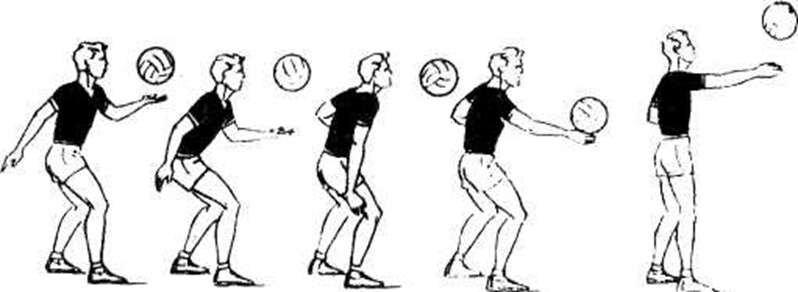
Нижняя боковая подача

Приложение 4



Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача

Приложение 5



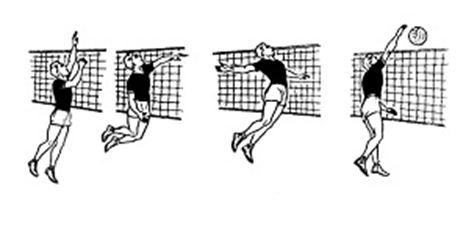
Подача с высокой траекторией полета мяча

Приложение 6



Прямой нападающий удар

Приложение 7



Боковой нападающий удар

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР Директор МБУДО ДЮСШ №3 г.Североморска

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Тематический план-график учебно-тренировочных занятий

по программе "Введение в дисциплину волейбол с 8 до 18 лет" на 20 - 20 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание / Недели** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
| **I** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** |  |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| **1.**Правила игры. |  |  |  | **х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Тактическая подготовка. |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Техническая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Гигиенические навыки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Развитие волейбола в России. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Физическая культура и спорт в России. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. **ПРАКТИКА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОФП** | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 144 |
| 1. Комплексы общеразвивающих упражнений | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |
| 2. Беговые упражнения | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |
| 3. Эстафеты | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  |  |  |
| 4. Спортивные игры |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  |  |
| **СФН** | **2** | **2** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** |  |  | **2** | **1** | **1** |  |  | **2** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **50** |
| 1. Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |  |  | **X** |  | **X** |  |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  |  | **X** |  | **X** |  |  | X |  | **X** | **X** |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** |  |  | X |  |  |  |
| 2 Развитие скоростно-силовых качеств |  | **X** |  |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  | **X** | **X** |  |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | X | X |  |  |
| 3. Развитие выносливости |  | **X** |  | X |  |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  |  |  |  | **X** | **X** |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  | **X** |  |  |  | **X** |  | **X** |  |  |  | **X** |  | **X** | **X** |  |  |  |  |  |  |
| 4. Развитие ловкости |  | **X** |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** | **X** |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** | **X** |  | **X** |  |  |  | X |  | **X** | **X** |  | **X** |  |  |  |  |
| **3. TTII** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **3** | **3** | **2** |  | **1** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **3** | **1** | **1** | **1** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** | **2** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **102** |
| 1. Передача мяча сверху | **X** |  |  |  | X | **X** | **X** | X | **X** | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** |  | **X** | **X** |  |  | X |  | **X** |  | X | **X** | **X** |  | **X** |  |  | **X** | **X** |  | **X** | **X** |  | **X** | X |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  | **X** | **X** |  |  |  |  |
| 2. Передача мяча снизу | X | **X** | **X** | X | X | **X** | X | X | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |
| 3. Прием мяча снизу |  |  | **X** |  |  |  |  | **X** | **X** |  | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  | **X** | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  | **X** | **X** | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Нижняя подача мяча |  | **X** |  |  | **X** |  |  | **х** | **X** | **X** | X |  | **X** | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** |  | **X** | **X** |  | **X** | **X** |  | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Верхняя подача мяча |  |  | **X** |  |  |  | X |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  |  |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  | X |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  | **X** |  |  |  |
| б. Отработка блока над сеткой |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  |  | **X** |  |  |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** | **X** |  |  | **X** |  |  |  |  |
| 7.Тактика нападения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 Тактика защиты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Тактические перемещения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.Контрольные игры |  |  |  | **X** |  | **X** |  | X |  | **X** |  |  |  | **X** |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  | **X** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Соревнования** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Текущие и контрольные испытания** |  |  |  |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| **ИТОГО: часов в неделю** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **312** |

Тренер-преподаватель

**Примечание:** С **1** по 40 неделю (240 часов) - групповые занятия, с 41 по 52 неделю (72 часа) - самостоятельная работа в летний период.