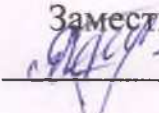



Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Урупского муниципального района

<p>СОГЛАСОВАННО Заместитель директора  Я.Ю. Макеенкова</p>	<p>УТВЕРЖАЮ Директор МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района  С.В. Исупов</p>
---	--

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год
по направлению спортивной начальной подготовки
«Волейбол»

Тренер-преподаватель:
Макеенкова Я.Ю.

ст. Преградная

**Рабочая программа по волейболу
для группы начальной подготовки 2 года обучения
Срок реализации 1 год**

Автор программы:
Тренер-преподаватель
Макеенкова Яна Юрьевна

2020г.
Ст. Преградная

Пояснительная записка

Программа составлена на основе предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически и духовно развитой, социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных команд района и области;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
4. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
5. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
6. Овладеть тактикой нападения;
7. Овладеть тактикой защиты;
8. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
9. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
10. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки волейболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход планирования учебных занятий. План на очередной год для каждой учебной группы разработан в соответствии с учебным планом Программы. При его составлении учитывается, что в годичном цикле занятий, выделяются три периода: 2 подготовительных, 2 соревновательных и 2 переходных.

План график на годичный цикл подготовки волейболистов составлен по годам и этапам обучения .

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в МКОУ ДО «ДЮСШ»УМР (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		
		6-8 лет	9-17 лет	1-й	2-й	3-й	1-й, 2-й	3-й	4-й, 5-й
1.	Теоретическая подготовка	6	10	8		14	16	18	20
2.	Общая физическая подготовка	180	96	86		130	88	96	ПО

3.	Специальная физическая подготовка	10	20	45	66	81	108	124
4.	Техническая подготовка	80	100	72	108	119	130	150
5.	Тактическая подготовка	6	14	37	56	68	103	118
6.	Интегральная подготовка	—	—	26	40	68	103	118
7.	Инструкторская и судейская практика	8	16			10	16	20
8.	Соревнования ¹	14	40	24	40	102	132	150
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	16	14	14	20	22	22
10.	Восстановительные мероприятия					52	104	104
11.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)	234	234	234	468	624	832	936

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

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физич.	Спец. физич.	Техническая	Тактическая	Интегральная
Спортивно-оздоровительный этап 7-17 лет	65	4	29	2	
Спортивно-оздоровительный этап 9-25 лет	44	80	42	6	
Этап начальной подготовки	33	16	27	14	10
1-2-й годы учебно-тренировочного этапа	21	19	28	16	15
3-5-й годы учебно-тренировочного этапа	18	20	25	18	19

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

Виды	Спортивно-	Этап	Учебно –
------	------------	------	----------

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор МКОУ ДО «ДЮСШ» УМР
 Супов С.В.
 2020 г.

Рассмотрено:
 На педсовете тренерского состава
 Протокол №1 от 05.09.2020



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района
На 2020-2021 учебный год
Вид спорта: ВОЛЕЙБОЛ

Содержание	Учебные группы							
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА								
1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Состояние и развитие волейбола в России				1	1	1	1	1
3. Правила поведения в спортивном зале	1	1	1					
4. Меры предупреждения спортивного травматизма	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Гигиена и закаливание	1	1	1	1	1	1	1	1
6. Врачебный контроль				1	1	2	2	2
7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на функциональную деятельность основных органов человека				1	1	1	1	1
8. Методика обучения и тренировки волейболистов							1	1
9. Общая, специальная, физическая и специально-двигательная подготовка							1	1
10. Психологическая подготовка							1	1
11. Сведения о технике подготовки волейболистов	1	1	1	1	1	1	1	1
12. Планирование тренировки волейболистов							2	2
13. Правила организации и проведения соревнований по волейболу	1	1	1	1	1	1	1	1
14. Оборудование и инвентарь	1	1	1	1	1	1	1	1
15. Терминология	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО ПО ТЕОРИИ:	8	8	8	10	10	16	16	16
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ								
1. Общая физическая подготовка	100	100	100	92	90	100	100	100
2. Специальная физическая и двигательная подготовка	226	226	226	270	366	426	490	554
3. Техническая подготовка								
а) техника нападения	30	30	30	65	60	60	70	80
б) техника защиты	26	26	26	55	50	60	70	80
4. Тактическая подготовка:								
А) тактика нападения	30	30	30	50	60	70	80	90
Б) тактика защиты	30	30	30	60	70	70	80	90
4. Инструкторская и судейская практика	10	10	10	12	12	20	20	20
5. Контрольные испытания	8	8	8	10	10	10	10	10
6. Участие в соревнованиях				Согласно календарного плана				
ИТОГО ЧАСОВ:	460	460	460	614	718	816	920	102
ВСЕГО ЧАСОВ:	468	468	468	624	728	832	936	104
Методист				Муклинова Н.А.				

силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание в избранном виде спорта												
Освоение комплексов физических упражнений	17	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма (навыки из других видов спорта)	18	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	
Избранный вид спорта	86	18	13	17	18	12	18	20	13	18	19	20
Овладение основами техники волейбола	78	10		5	9	6	8	10	4	4	10	12
Овладение основами тактики волейбола (индивидуальные, групповые, и командные тактические действия, двусторонняя игра)	64	8	3	4	9	4	6	8	3	4	7	8
Участие в спортивных соревнованиях	20		4	6					4	6		
Инструкторская и судейская практика	6			2		2			2			
Психологическая подготовка	6		2					2			2	
Тренировочный сбор												
Промежуточная и итоговая аттестация (вводное, текущее тестирование)	12		4				4			4		
Специальная физическая подготовка	68	6	6	9	7	8	6	7	7	7	5	
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	23	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	
Повышение индивидуального игрового мастерства	23	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	
Освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником												
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	22	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	
Самостоятельная работа (индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, восстановительные мероприятия, медицинское обследование)	18		4		4	2			4		4	

Общее количество часов	234	24	22	26	24	20	22	28	20	24	24	24
------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ПРИЛОЖЕНИЕ №1.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Укрепление здоровья, приобретение правильной осанки.
3. Повышение функциональных возможностей организма.
4. Расширение объёма двигательных навыков.
5. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
6. Повышение игровой, соревновательной работоспособности.
7. Стимулирование восстановительных процессов в организме.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Развитие физических качеств.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а так же на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

1. Строевые упражнения. Команды для управления группы. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание ступаю. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствия из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м (зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

6. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуск, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 5 км.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи специальной физической подготовки более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.
4. Создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-3- 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.

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 падают 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 1-2 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 отклонятся).

Многочисленные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и 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. Многочисленные 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 приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены попеременно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (прикасании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многочисленные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым 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 подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх 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 с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*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. Метание теннисного 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.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).
3. Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1(5).
4. Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 4, 2, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки.
5. Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите.

7. Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5). После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока на исходную позицию.

Прыжковая выносливость — способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется эта выносливость в прыжках для выполнения нападающих ударов, подач, постановки блока и выполнения вторых передач. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более в анаэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается как анаэробными возможностями организма спортсмена, так и волевой подготовкой волейболиста.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения (комплексы прыжковых упражнений в разделе — развитие прыгучести).

Наиболее эффективны для развития прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии -1-3 мин; интенсивность — без пауз между прыжками; отдых между сериями 1-4 мин; количество серий — 5-8 .

Примерные основные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Нападающий удар со второй передачи из зоны 4(2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.
2. Серия нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполняет ассистент).
3. Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3,2,3,4.
4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2(4).
5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2.

При выполнении серий упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартного времени пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пульса к уровню 120-130 уд/мин.

Практически это выглядит так: после каждой «порции» работы волейболист подсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 с, можно начинать выполнять следующую серию.

Игровая выносливость — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6-9), игр неполными составами (4x5, 4x3, 3x5 и т.д.), игр на время. Действенным средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5,10,15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Вот некоторые из них:

- прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди — 15 прыжков для одной ноги;
- кувырок вперед, рывок на 6 м, падение, рывок 6 м, падение, 10 прыжков из глубокого приседа — повторить 2-3 раза;
- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падениями на линиях, без пауз отдыха — 6 падений; через 30 с. выполнить еще раз;
- имитация нападающего удара с разбега с падением после приземления — по 5-8 прыжков и падений;
- подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей стороне площадки) — до 5 мин.

Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств.

Применение в тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
6. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувыркания прием или передача мяча).
7. Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча
8. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча)
9. Блок, поворот на 180° — прием мяча с падением.
10. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°
11. Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой. Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряженности, а следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат — превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера.

Примерные упражнения для развития гибкости

А. В лучезапястных суставах:

1. Отталкивание кистями от стены.
2. Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).
3. Опорный прыжок через гимнастического коня.
4. Руки подняты вверх с гантелями — движения вперед-назад.
5. Ходьба в стойке на руках, ноги поддерживает партнер.
6. Отталкивание от пола в упоре лежа.
7. Перемещение по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

Б. В плечевых суставах:

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.
2. Маховые движения руками в наклоне вперед.
3. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.
4. С партнером, стоя спиной друг к другу. Поднять руки вверх (в стороны), зацепиться кистями — одновременный шаг вперед, назад; шаг другой ногой вперед, назад и т.д.
5. В виси на кольцах (перекладине) раскачивания туловищем.
6. Стоя спиной к резиновому амортизатору, — круговые вращения руками назад; руки вверх — попеременная тяга руками вперед; руки в стороны — отведение рук назад и тяга вперед.

В. В суставах позвоночного столба и тазобедренных суставах:

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы — прогнуться.
2. Лежа на животе, руки в стороны — достать ногой разноименную руку.
3. Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, — прогибание, выпрямляя руки.
5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90° — наклоны к стоящей на полу ноге.
6. Стоя, поднять бедро до прямого угла — круговые вращения ног.

Г. В коленных и голеностопных суставах:

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.
2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться, подавая таз вперед.
5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.
6. Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.
7. Носки стоп на возвышении (5-10 см) — подъем на возвышение.

Методические рекомендации

Физические качества можно сочетать и развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспомогательные.

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;

- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

Календарно – тематическое планирование для группы НП-2 г.о.

Задачи периода:

1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Улучшение психологической готовности;
4. Восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;
5. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
6. Совершенствование техники игры.

№ занятий	Название темы	Дата проведен ия	Фактичес кая дата
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на стадионе. Развитие общей выносливости.	02.09.	
2.	Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации.	04.09.	
3.	Передачи мяча в парах наброшенного партнером. Развитие быстроты.	07.09.	
4.	Сочетание перемещений и технических приемов. Подвижная игра.	09.09.	
5.	Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2. Развитие скоростно-силовых качеств.	11.09.	
6.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в игровом зале. Нижняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м.	14.09.	
7.	Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах и через сетку). Развитие спец.быстроты.	16.09.	
8.	Прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 3-6 м). Развитие силы.	18.09.	
9.	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09.	
10.	Развитие основных физических качеств.	23.09.	
11.	Прием мяча снизу во встречных колоннах. Развитие спец.выносливости.	25.09.	
12.	История развития волейбола. Развитие ловкости, координации.	28.09.	
13.	Взаим-е игроков при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.	30.09.	
Общее количество часов за сентябрь: 19,5			

Соревновательный период.

Задачи периода:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;

2. Поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;

3. Повышение уровня теоретических знаний.

№ занятия	Название темы	Дата проведения	Фактическая дата
14.	Развитие основных физических качеств.	02.10.	
15.	Выбор места для второй передачи, верхней прямой подачи, нап. удара. Развитие спец. выносливости.	05.10.	
16.	Гигиенические знания, умения и навыки. Развитие ловкости, координации.	07.10.	
17.	Развитие спец. силы. Восстановительные мероприятия.	09.10.	
18.	Круговая тренировка.	12.10.	
19.	Место и роль ФК в современном обществе. Развитие выносливости.	14.10.	
20.	Чередование верхней и нижней подачи. Развитие спец. быстроты.	16.10.	
21.	Медицинское обследование.	19.10.	
22.	Товарищеская игра.	21.10.	
23.	Развитие спец. выносливости. Восстановительные мероприятия.	23.10.	
24.	Круговая тренировка.	26.10.	
25.	Психологическая подготовка. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.	28.10.	
26.	Вводное тестирование по ОФП.	30.10.	
Общее количество часов за октябрь: 19,5			

№ занятия	Название темы	Дата проведения	Фактическая дата
27.	Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Прием мяча после подачи.	02.11.	
29.	Развитие выносливости. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	06.11.	
30.	Развитие взрывной силы ног. Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	09.11.	
31.	Развитие основных физических качеств.	11.11.	
32.	Развитие спец. быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	13.11.	
33.	Нападающий удар наброшенного партнером. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	16.11.	
34.	Строение и функции человека. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	18.11.	
35.	Первенство школы по волейболу.	20.11.	
36.	Первенство школы по волейболу.	23.11.	
37.	Первенство школы по волейболу.	25.11.	
38.	Развитие силы. Передачи мяча с изменением высоты и направления. 30.11	27.11.	
Общее количество часов за ноябрь: 16,5			

№ занятий	Название темы	Дата проведения	Фактическая дата
39.	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи. Развитие спец.ловкости.	02.12	
40.	Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Восстановительные мероприятия.	02.12.	
41.	Выбор места для приема нижней прямой подачи. Развитие выносливости.	04.12.	
42.	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Верхняя прямая подача.	07.12.	
43.	Выбор места для второй передачи при верхней прямой подачи мяча. Развитие прыгучести.	09.12.	
44.	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника».	11.12.	
45.	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.	14.12.	
46.	Прием мяча после подачи. Развитие быстроты.	16.12.	
47.	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Круговая тренировка.	18.12.	
48.	Нападающий удар из зоны 4 с передачи зоны 3.	21.12.	
49.	Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Индивидуальные действия при обманной передачи.	23.12.	
50.	Товарищеская игра. Психологическая подготовка.	25.12.	
51.	Развитие спец.ловкости. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).	28.12.	
52.	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Развитие прыгучести.	30.12.	
Общее количество часов за декабрь: 21			

Переходный период.

Задачи периода:

1. Снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы.
2. Поддержание технико-тактического мастерства.

№ занятий	Название темы	Дата проведения	Фактическая дата
53.	Требования ТБ при занятиях волейболом. Передачи мяча в парах с перемещением.	11.01.	
54.	Круговая тренировка.	13.01.	
55.	Развитие силы. Верхняя прямая подача.	15.01.	
56.	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	18.01.	
57.	Основы спортивного питания.	20.01.	

	Развитие взрывной силы.		
58.	Развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.	22.01.	
59.	Развитие прыгучести. Восстановительные мероприятия..	25.01.	
60.	Развитие гибкости. Судейская практика.	27.01.	
61.	Требования ТБ при занятиях в тренажерном зале. Нижняя прямая подача.	29.01.	
Общее количество часов за январь: 13,5			

Подготовительный период.

Задачи периода:

1. Дальнейшее развитие силы мышечных групп.
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Улучшение психологической готовности.
4. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
5. Совершенствование техники игры.

№ занятий	Название темы	Дата проведения	Фактическая дата
62.	Развитие спец.быстроты. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	01.02.	
63.	Развитие спец.выносливости. Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2,6-3-4.	03.02.	
64.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	05.02.	
65.	Развитие силы. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	08.02.	
66.	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	10.02.	
67.	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	12.02.	
68.	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	15.02.	
69.	Основы спортивной подготовки. Взаим-е при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	17.02.	
70.	Развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	19.02.	
71.	Развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача.	22.02.	
72.	Развитие координации. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	24.02.	
73.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	26.02.	
Общее количество часов за февраль: 18			
№ занятий	Название темы	Дата проведения	

74.	Развитие быстроты. Передачи мяча с перемещением.	01.03.	
75.	Развитие спец.выносливости. Выбор способа приема мяча от подачи.	03.03.	
76.	История развития волейбола. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	05.03.	
77.	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	10.03.	
78.	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	12.03.	
79.	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	15.03.	
80.	Гигиенические ЗУН. Взаим-е при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	17.03.	
81.	Развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	19.03.	
82.	Развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача.	22.03.	
83.	Развитие координации. Передачи мяча в парах.	24.03.	
84.	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	26.03.	
85.	Развитие спец.силы. Чередование верхней и нижней подачи.	29.03.	
86.	Развитие гибкости. Подачи мяча в пределы площадки.	31.03.	
Общее количество часов за март: 19,5			

Соревновательный период.

Задачи периода:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
2. Поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
3. Повышение уровня теоретических знаний.

№ занятий	Название темы	Дата проведения	Фактическая дата
87.	Развитие силы. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	02.04.	
88.	Развитие спец.выносливости. Передачи мяча с изменением высоты и направления.	05.04.	
89.	Развитие быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	07.04.	
90.	Строение и функции организма человека. Развитие силы.	09.04.	
91.	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	12.04.	
92.	Развитие выносливости. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	14.04.	

93.	Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Товарищеская игра.	16.04.	
94.	Строение и функции организма человека. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4;3-2;2-3.	19.04.	
95.	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.	21.04.	
96.	Развитие координации. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	23.04.	
97.	Развитие спец.силы. Верхняя прямая подача.	26.04.	
98.	Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Медицинское обследование.	28.04.	
99.	Развитие скоростно-силовых качеств.	30.04.	

Общее количество часов за апрель: 19,5

№ занятий	Название темы	Дата проведения	Фактическая дата
100.	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	05.05.	
101.	Развитие быстроты. Передачи их глубины площадки для нападающего удара.	07.05.	
102.	Система игры в защите «углом вперед». Восстановительные мероприятия.	10.05.	
103.	Требование ТБ при занятиях волейболом. Развитие спец.быстроты.	12.05.	
104.	Развитие гибкости. Прием мяча снизу в парах, направленного ударом.	14.05.	
105.	Развитие прыгучести. Нападающий удар из зону 2 с передачи из зоны 3.	17.05.	
106.	Товарищеская игра. Восстановительные мероприятия.	19.05.	
107.	Развитие силы. Подача на игрока ,слабо владеющего приемом подач.	21.05.	
108.	Режим дна, закаливание организма. ЗОЖ. Развитие спец.выносливости.	24.05.	
109.	Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).	26.05.	
110.	Развитие координации. Передачи их глубины площадки для нападающего удара.	28.05.	
111.	Развитие взрывной силы. Нападающий удар из зону 2 с передачи из зоны 3.	31.05.	

Общее количество часов за май: 18

№ занятий	Название темы	Дата проведения	
112.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	02.06.	

113.	Развитие ловкости, координации. Встречная передача мяча в прыжке в зонах 3-4;3-2;2-3.	03.06.	
114.	Прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.	05.06.	
115.	Развитие силы. Верхняя прямая подача.	07.06.	
116.	Развитие спец.быстроты. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником.	09.06.	
117.	Развитие выносливости. Передачи мяча через сетку.	14.06.	
118.	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	16.06.	
119.	Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Восстановительные мероприятия.	18.06.	
120.	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	21.06.	
121.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Передачи мяча с перемещением.	23.06.	
122.	Развитие быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	25.06.	
123.	Развитие спец.силы. Нападающий удар из зону 2, с передачи из зоны 3.	28.06.	
124.	Встречная передача мяча в прыжке в зонах 3-4;3-2;2-3. Восстановительные мероприятия.	30.06.	
Общее количество часов за июнь: 19,5			

Переходный период.

Задачи периода:

1. Снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы.
2. Поддержание технико-тактического мастерства.

№ занятий	Название темы	Дата проведения	Фактическая дата
125.	Передачи мяча в парах.	02.07.	
126.	Прием мяча снизу у стены.	05.07.	
127.	Передачи мяча с перемещением.	06.07.	
128.	Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	07.07.	
129.	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	09.07.	
130.	Прием мяча после подачи.	12.07.	
131.	Чередование верхней и нижней подач.	13.07.	
132.	Приём мяча от сетки	14.07.	
133.	Развитие гибкости. Прием мяча снизу в парах, направленного ударом.	16.07.	
134.	Развитие прыгучести. Нападающий удар из зону 2 с передачи из зоны 3.	19.07.	
135.	Товарищеская игра. Восстановительные мероприятия.	20.07.	

136.	Передачи мяча во встречных колоннах.	21.07.	
137.	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	23.07.	
138.	Сочетание перемещений и технических приемов.	26.07	
139	Бег ёлочкой	27.07	
140	Сдача контрольных нормативов	29.07	
141	Сдача контрольных нормативов	30.07	
Общее количество часов за июль: 25,5			

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки (девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) ОФП и СФП	НП – 2 г.о.		
		5	4	3
СЫСТРОТА	Для перевода по годам обучения			
	Бег 30 метров (с)	6.50	6.55	6.60
	Челночный бег 5*6 м (с)	12.35	12.40	12.45
СИЛА	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	6.5	6.4	6.2
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места (см)	145	140	135
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35.0	34.0	32.0
ТЕХНИЧ-ОЕ МАСТЕР-ВО	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2)	4	3	2
	Прием мяча из зоны 6 в зону 3 (пер. передача)	3	2	1
	Подача на точность	4	3	2
	Передача сверху над собой (количество)	8	6	5
	Прием мяча снизу над собой (количество)	8	6	5

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и Спри совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
4. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
5. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
6. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
7. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
9. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
10. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко ФиС 2005.

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

Информационные ресурсы

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

ПРИЛОЖЕНИЕ №1.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Укрепление здоровья, приобретение правильной осанки.
3. Повышение функциональных возможностей организма.
4. Расширение объёма двигательных навыков.
5. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
6. Повышение игровой, соревновательной работоспособности.
7. Стимулирование восстановительных процессов в организме.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Развитие физических качеств.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а так же на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

1. Строевые упражнения. Команды для управления группы. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствия из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м (зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

6. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуск, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 5 км.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи специальной физической подготовки более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.
4. Создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-3- 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.

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 падают 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 1-2 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 отклонятся).

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и 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 приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены попеременно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (прикасании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении **подач**.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым 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 подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх 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 с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*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. Метание теннисного 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.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но

бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).
3. Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1(5).
4. Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 4, 2, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки.
5. Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите.
7. Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5). После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока на исходную позицию.

Прыжковая выносливость — способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется эта выносливость в прыжках для выполнения нападающих ударов, подач, постановки блока и выполнения вторых передач. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более анаэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается как анаэробными возможностями организма спортсмена, так и волевой подготовкой волейболиста.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения (комплексы прыжковых упражнений в разделе — развитие прыгучести).

Наиболее эффективны для развития прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии -1-3 мин; интенсивность — без пауз между прыжками; отдых между сериями 1-4 мин; количество серий — 5-8 .

Примерные основные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Нападающий удар со второй передачи из зоны 4(2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.
2. Серия нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполняет ассистент).
3. Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3,2,3,4.
4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2(4).
5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2.

При выполнении серий упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартного времени пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пульса к уровню 120-130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каждой «порции» работы волейболист подсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 с, можно начинать выполнять следующую серию.

Игровая выносливость — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6-9), игр неполными составами (4х5, 4х3, 3х5 и т.д.), игр на время. Действенным средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5,10,15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Вот некоторые из них:

- прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди — 15 прыжков для одной ноги;
- кувырок вперед, рывок на 6 м, падение, рывок 6 м, падение, 10 прыжков из глубокого приседа — повторить 2-3 раза;
- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падениями на линиях, без пауз отдыха — 6 падений; через 30 с. выполнить еще раз;
- имитация нападающего удара с разбега с падением после приземления — по 5-8 прыжков и падений;
- подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей стороне площадки) — до 5 мин.

Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств.

Применение в тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
6. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка прием или передача мяча).
7. Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча
8. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча)
9. Блок, поворот на 180° — прием мяча с падением.
10. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°
11. Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой. Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряженности, а следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении

упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат — превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера.

Примерные упражнения для развития гибкости

А. В лучезапястных суставах:

1. Отталкивание кистями от стены.
2. Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).
3. Опорный прыжок через гимнастического коня.
4. Руки подняты вверх с гантелями — движения вперед-назад.
5. Ходьба в стойке на руках, ноги поддерживает партнер.
6. Отталкивание от пола в упоре лежа.
7. Перемещение по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

Б. В плечевых суставах:

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.
2. Маховые движения руками в наклоне вперед.
3. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.
4. С партнером, стоя спиной друг к другу. Поднять руки вверх (в стороны), сцепиться кистями — одновременный шаг вперед, назад; шаг другой ногой вперед, назад и т.д.
5. В висе на кольцах (перекладине) раскачивания туловищем.
6. Стоя спиной к резиновому амортизатору, — круговые вращения руками назад; руки вверх — попеременная тяга руками вперед; руки в стороны — отведение рук назад и тяга вперед.

В. В суставах позвоночного столба и тазобедренных суставах:

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы — прогнуться.
2. Лежа на животе, руки в стороны — достать ногой разноименную руку.
3. Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, — прогибание, выпрямляя руки.
5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90° — наклоны к стоящей на полу ноге.
6. Стоя, поднять бедро до прямого угла — круговые вращения ногой.

В коленных и голеностопных суставах:

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.
2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.

4. Прыжки со скакалкой.
4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться, подавая таз вперед.
5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.
5. Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.
7. Носки стоп на возвышении (5-10 см) — подъем на возвышение.

Методические рекомендации

Физические качества можно сочетать и развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспомогательные.

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Исупов Сергей Владимирович

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022