

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Волейбол»**

(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных

положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц 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 всех групп мышц: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (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, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300,

600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; *упражнения с внешним отягощением:* преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса

препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми

амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «волейбол».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, с предметами и без предметов);

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

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки; прыжки с места вперёд, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами; бег по лестнице вверх и вниз, ступая на каждую ступеньку; передвижение прыжками с одной ноги на другую; «салки» в парах прыжками на одной ноге.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач:***

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски мяча двумя руками из-за головы.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:*** сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями (на месте и в сочетании с различными перемещениями); упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов**:*
упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд):
 выполнение ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;

подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Хвост дракона», «Летит - не летит», «Птицы в клетках», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Змейка», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий с разнообразными сочетаниями и с преодолением препятствий.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами, прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног, перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами лицом вперёд, прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); соревнования: прыжки в длину, отталкивание двумя ногами, с взмахом рук (победитель – прыгнувший наименьшее количество прыжков на 9 метров); прыжки с подтягиванием коленей к груди.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач:***

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча снизу вверх - вперед одной и двумя руками.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: 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); упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

упражнения с набивным мячом (1 кг): многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); тыльное сгибание

кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов**:*

упражнения с амортизаторами (выполняются многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; 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 мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения);

имитационные упражнения: упражнение с планкой (высота 5-10 см), для обучения наскока и стопорящего шага при нападающем ударе; выполнение имитации прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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.

3 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде, ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;

подвижные игры: «Назад - по колонне и по кругу», «Эстафета пар», «Защита цели», «Быстрее отбей», «Только снизу» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног, перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд, многоскоки; стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с баскетбольным мячом, в прыжке бросить вверх в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч (выполнять ритмично без лишних доскоков);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); соревнования: прыжки в длину, отталкиваясь двумя ногами, с взмахом рук (победитель - наименьшее количество прыжков на 9 метров); прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд, максимальное отталкивание ногами.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической

стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передачи мяча:***

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад; упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть); передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера;

упражнения с набивным мячом (1 кг): многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с амортизаторами (выполняют многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места;

упражнения с волейбольными мячами (выполняют многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой;

упражнения с теннисными мячами (многократное выполнение); выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; 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 мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами);

имитационные упражнения: упражнение с планкой (высота 5-10 см), для обучения и совершенствования наскока и стопорящего шага при нападающем ударе; выполнение имитации прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 метра) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; соревнование на точность метания набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра у сетки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

первый и второй годы обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнёрами, отскочившего от стены под углом, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнёры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); выполняется передача над собой, затем прыжок на 180 градусов; мяч катится

по земле с постоянной скоростью, занимающиеся перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочерёдное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочерёдное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): сидя на полу, поочерёдно перебрасывать мяч с руки на руку; стоя на прямых ногах, руки вытянуты вверх, не сгибая ног выполнить быстрое движение прямыми руками и выбросить мяч вверх, затем так же поймать мяч на прямые руки.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча**:*

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища; из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены); из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); высоко поднять мяч, нагибаясь вперед, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.

Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат); сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше; броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку в парах;

упражнения с резиновыми амортизаторами (выполняются многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой; стоя на расстоянии 1,5-2 метра от стены (щита) с мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену (щит) и т.д., выполнять ритмично, без доскоков;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд); выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку);

имитационные упражнения: упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага).

3 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении; по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка;

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (стоя боком, с поворотом на 90 и 180 градусов); прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами,

отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°; эстафеты с преодолением препятствий; прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча одной рукой над головой; броски мяча через сетку, расстояние 4-6 м;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку); подачи мяча слабой рукой.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча**:*

упражнения без предметов: 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); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища; из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе и расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается); из упора лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр;

упражнения с предметами: наматывание шнура на палку, к концу которого подвешен груз (1-3 кг), работают кисти рук.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой 1 кг (высота передачи 10-15 см);

упражнения с волейбольными мячами (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх – вперёд; далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку);

имитационные упражнения: имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель; совершенствование ударов по мячу, зафиксированному на игровой высоте (в прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

Развитие качеств, необходимых при выполнении блокирования:

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

упражнения в парах без мяча: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра;

упражнения в парах с мячом: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений; двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

4 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении; по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров 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;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: многоскоки на одной ноге, со сменой ног; прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах вперед - назад, лицом, боком;

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3 - 4 раза по 1 мин (интервал 5 - 7 мин); то же, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч); то же, вперед - назад на расстояние нормального шага; прыжки с поворотом на 180, 360 градусов; прыжки в приседе (выполнять в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях; продвижение в стороны, вперед – назад); серийные прыжки – «ножницы»; серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу;

упражнения с отягощением (до 10 кг для девочек и до 15 кг для мальчиков); приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах;

упражнения с планкой: прыжки в высоту через планку: игрок, разбегаются на нападающий удар, преодолевает планку, а в момент разбега, ему делают наброс мяча на сетку (высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока).

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперед, назад; броски и ловля мяча между партнерами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища

(вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°; одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов (на маты); прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; прыжки с гимнастического мостика с различными движениями и поворотами в воздухе; эстафеты с преодолением препятствий.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски набивного мяча снизу одной и двумя руками; броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой; броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность; броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча**:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается); то же, но упираясь в стену пальцами; упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор

лёжа (при касании 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); передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера; упор лёжа – передвижение на руках вперёд, партнёр держит за голени; исходное положение то же, отжимания не разводя локти (движение рук вдоль туловища).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами);

упражнения с резиновыми амортизаторами: совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку;

имитационные упражнения: выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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; многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания); чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах; броски набивного мяча через

сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места).

Развитие качеств, необходимых при выполнении блокирования:

упражнения без мячей: передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования: войной блок на сетке (на точность движений);

упражнения в парах без мячей: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера;

упражнения в парах с мячами: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений; двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

5 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении; 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 вперед, а обратно – спиной и т.д.; по принципу челночного бега передвижение приставными шагами;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения без предметов: прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°); прыжки вверх «ножницами» (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах); прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед – прыжок; имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа); прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше; тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами; передвижения прыжками на носках; прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног); прыжки вверх из положения полуприседа, приседа; в парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге; разнообразные подскоки;

упражнения с предметами: перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.); прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд с отягощением; напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты; спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа; прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий; прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета; прыжки опорные, прыжки со скакалкой.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от неё и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя

друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°; одиночные и многократные кувырки вперёд и назад; одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов; прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе; эстафеты с преодолением препятствий.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперёд, снизу вверх и вперёд, сбоку вперёд одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; сидя на полу, поочередно перебрасывать набивной мяч с руки на руку (стоя - присед или поворот); броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность; упражнения с набивным мячом; броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски

набивного мяча снизу одной и двумя руками; броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подача мяча в стену, подача слабой рукой.

Развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча:

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперед и в сторону; наклоны туловища; упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании 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); передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнёра;

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с резиновыми амортизаторами: совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; совершенствование ударов по зафиксированному мячу на игровой высоте (в прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением);

упражнения с волейбольными мячами: подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой; многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания; то же, но с наброса партнёра;

имитационные упражнения: выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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 набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **блокирования:***

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

упражнения в парах без мячей: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера; двойной блок на сетке (на точность движений);

упражнения в парах с мячами: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает

мяч над сеткой с различных точек; двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок; двойной блок на сетке на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д;

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения без предметов: прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°); прыжки вверх «ножницами» (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах); прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед – прыжок; прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше; тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами; передвижения прыжками на носках; прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног); прыжки вверх из положения полуприседа, приседа; в парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях; «Салки» в парах, прыжками на одной ноге;

упражнения с предметами: перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок -

поворот и т.д.); прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнерами, отскочившего от стены под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнеры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево); имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперёд, снизу вверх и вперёд, сбоку вперёд одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; сидя на полу, поочередно перебрасывать набивной мяч с руки на руку (стоя - присед или поворот).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: 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); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперед и в сторону; наклоны туловища;

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающего удара:***

упражнения с резиновыми амортизаторами: совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой;

имитационные упражнения: выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 метров) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; соревнование на точность метания набивных мячей (различными

способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

Развитие качеств, необходимых при выполнении блокирования:

упражнения без мячей: передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования; двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера;

упражнения с мячами: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений; двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «волейбол».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов

перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;

передача мяча снизу над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; передачи в стену.

Нападающий удар: имитация нападающего удара на месте (движение руки); имитация ударного движения кистью по мячу; нападающий удар по мячу с места (через сетку) с наброса, без прыжка.

Подача мяча: нижняя прямая или верхняя прямая в стену; через сетку с расстояния 6 – 9 метров.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

2 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;

передача мяча снизу над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния (на месте); на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра.

Нападающий удар: ритм разбега в один шаг; имитация ударного движения кистью по мячу: стоя и в прыжке; броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол – стену (стоя); удар по мячу в держателе (стоя и в прыжке); удар по мячу с собственного подбрасывания в стену; нападающий удар через сетку с наброса, без прыжка.

Подача мяча: в стену (расстояние 7 метров, отметка 1,5-2 метра от пола); через сетку (расстояние 7-9 метров).

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

Приём мяча: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром через сетку (на месте и после перемещения); приём мяча в зоне 6 с наброса в зону 3.

3 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху над собой на месте и в движении; с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); из зоны 3 в зоны 4 (2) на точность; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над

собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением;

передача мяча снизу над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); из зоны 3 в зоны 4 (2), после приёма мяча (передача выполняется лицом к игроку); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением.

Нападающий удар: ритм разбега в один шаг (стопорящий шаг); броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол – стену (стоя и в прыжке); удар по мячу в держателе (в прыжке); удар по мячу через сетку с собственного подбрасывания; удар с набрасывания партнёра; удар с передачи; нападающий удар через сетку с наброса.

Подача мяча: верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии, в пределы площадки.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, падениями на грудь.

Приём мяча с набрасывания партнёра через сетку в сочетании с перемещениями и движениями (перекаты, кувырки); приём мяча с подачи из зоны 6 в зону 2-3 на точность.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху сидя, лёжа, над собой на месте и в движении (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением;

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением.

Нападающий удар: нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания (с разных зон); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар с передачи из зоны 4 по диагонали; нападающий удар по линии с переводом из зоны 4 (2).

Подача мяча: верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещении, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с подачи на точность из зон 1, 6 и 5 в зону 2-3; приём подачи с последующим падением.

2 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху в стену, над собой, (с изменением высоты и расстояния), сидя, в сочетании с перемещениями по заданию, спиной; на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); то же, но без поворотов, с выполнением задания (например: 1-ая передача над собой, хлопок за спиной, 2-ая передача партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта);

передача мяча снизу над собой на месте и в движении (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с

собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

Нападающий удар: удар по мячу через сетку с собственного подбрасывания (с разных зон); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон (первая линия и вторая линия); прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4 (2); нападающий удар с переводом по линии из зоны 4 (2).

Подача мяча: через сетку из-за лицевой линии; верхняя прямая подача на точность по зонам; подача в прыжке (расстояние 9-12м), в пределы площадки.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи на точность.

3 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок

вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху в стену, над собой, сидя, лёжа (с изменением высоты и расстояния); в сочетании с перемещениями; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3,4 (лицом к нападающему) и из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему);

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах – тройках, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

Нападающий удар: нападающий удар с собственного подбрасывания (с разных зон и линий); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); нападающий удар с набрасывания партнёра (с различных положений); удар с передачи из различных зон (первая линия и вторая линия); нападающий удар по диагонали из зоны 4 (2); нападающий удар с переводом по линии из зоны 4 (2).

Подача: из-за лицевой линии на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3, на точность.

Блокирование: одиночный блок в зонах 2, 3, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого наброса мяча с зоны 2, 3 и 4.

4 год обучения

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему);

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к

сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

Нападающий удар: нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.

Подача мяча: из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); верхняя прямая подача на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы, на точность; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3; приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Блокирование: одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или переводе мяча с другой стороны; одиночное блокирование прямого нападающего удара с места.

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4(лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); передачи мяча нападающим на второй линии;

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра(на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру).

Нападающий удар: нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; удары на точность с передачи из зоны 2 и 4 по линии нападения; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1; нападающий удар из глубины площадки.

Подача мяча: из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); подача на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; защитные действия при нападающих ударах и обманных действиях в зону 2-3; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3.

Блокирование: одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или набросе мяча с другой стороны; тройной блок в зоне 3.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 метров); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); передачи мяча нападающим на второй линии;

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и

расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра(на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру).

Нападающий удар: нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; удары на точность с передачи из зоны 2 и 4 по линии нападения; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1; нападающий удар из глубины площадки.

Подача мяча: из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); подача на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с нападающего удара обманного действия из зоны 5, 6, 1 в зону 2-3, (на точность); приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 2-3.

Блокирование: одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или набросе мяча с другой стороны; тройной блок в зоне 3.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа для перевода мяча через сетку; нижняя прямая (боковая) или верхняя прямая подача через сетку (расстояние 6 метров); передача мяча снизу через сетку с собственного подбрасывания.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи.

Командные действия: расстановка при приёме подачи соперника.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа перевода мяча через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков при нападающем ударе и второй передаче.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме мяча, направленном соперником через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передаче.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

3 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа перевода мяча через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при второй передаче; взаимодействие игроков зон 5, 6 и 1 при приёме подачи.

Командные действия: расположение и действия игроков при нападающем ударе, с приёмом подачи в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме мяча, направленном соперником через сетку; выбор способа приёма мяча от соперника.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе; система игры в защите «углом вперёд».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); взаимодействие игроков задней линии и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 при второй передаче).

Командные действия: расположение и действие игроков при переводе мяча через сетку (подаче и нападающем ударе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приёма мяча при подаче; выбор места и способа приёма мяча при нападающем ударе.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приёме нападающих ударов и обманов.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи, нападающего удара и обманного действия на точность - по заданию; подача, нападающий удар или перевод мяча, на игрока слабо владеющего приёмом.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии со связующим игроком, при второй передаче.

Командные действия: расположение и действие игроков при выполнении атакующих действий (нападающем ударе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме мяча с подачи, защите нападающих ударов; выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приёмов; выбор способа перемещения к мячу.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударах, обманных приёмов;

взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 4 и 2 во время защиты при нападающих ударах и обманных действиях.

Командные действия: расположение и взаимодействие игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд».

3 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом; чередование нападающего удара и обманного действия.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (связующего игрока и нападающими); игроков второй и первой линии со связующим игроком при второй передаче.

Командные действия: расположение и действия игроков при атакующих действиях (подаче, нападающем ударе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приёма мяча с подачи, при нападающем ударе, обманном действии; при блокировании (выход в зону удара).

Групповые действия: взаимодействие игроков второй линии между собой при приёме подачи, при нападающих ударах, обманных маневрах; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2 при системе игры «углом вперёд»; взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приёме подачи и защите при нападающих ударах, при системе игры «углом назад».

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд», «углом назад».

4 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение нападающего удара или обманного действия; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (связующего и нападающих); взаимодействие игроков второй и первой линии со связующим игроком при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии при атакующих действиях с использованием страховки.

Командные действия: расположение и действия игроков при атакующих действиях и страховке мяча, при системе игры 5-1.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приёма подачи, нападающего удара или обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок).

Групповые действия: взаимодействие игроков второй линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков второй линии с блокирующими игроками зоны 2-3-4 и страхующими игроками.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад».

5 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (организация обманных манёвров); игроков первой и второй линии со связующим игроком (связующий выходит со второй линии).

Командные действия: взаимодействие и расположение игроков, при системе игры 5-1 и 4-2.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи и нападающего удара, обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок); выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приемов; блокирование по заданию.

Групповые действия: взаимодействие игроков между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2, при системе игры «углом вперёд», «углом назад».

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад» (сочетание и чередование систем игры).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи

и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (организация обманных манёвров); игроков первой и второй линии со связующим игроком (связующий выходит со второй линии).

Командные действия: взаимодействие и расположение игроков, при системе игры 5-1 и 4-2.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи и нападающего удара, обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок); выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приемов; блокирование по заданию.

Групповые действия: взаимодействие игроков между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2, при системе игры «углом вперёд», «углом назад».

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад» (сочетание и чередование систем игры).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Психологическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

свыше трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология

спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи (имитации, подводящими упражнениями); чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; групповые упражнения.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»).

Учебные игры: пионербол (возможно с элементами волейбола).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара (имитации, подводящими упражнениями); чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите; многократное выполнение технических и тактических действий подряд.

Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

свыше трёх лет обучения

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам; чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приёма в целом; переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите; многократное выполнение изученных технических приёмов - отдельно и в сочетаниях; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях; совершенствование навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий; многократное выполнение изученных тактических действий.

Подвижные игры: «Только снизу», «Лапта волейболистов»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; учебная игра по заданию.

Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности; упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной

интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств; упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств; чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам; чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите; многократное выполнение изученных технических приёмов - отдельно и в сочетаниях; многократное выполнение изученных тактических действий; подвижные игры, учебные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные спортивные соревнования.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях.

2 и 3 годы обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

4 и 5 годы обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «волейбол».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).