УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор государственного  учреждения дополнительного  образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич  «31» августа 2023г. |

ПРОГРАММА

ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

дополнительного образования детей и молодежи

(базовый уровень изучения образовательной области

«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»)

Составитель: методист Койпиш Е.Н.

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Рекомендовано

«31» августа 2023г.

Протокол № 1

Сеница 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Волейбол» разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивный профиль, образовательная область «Физкультурно-спортивная деятельность»), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации).

Сутью и особенностью спортивной игры волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятия волейболом развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по спортивной игре «волейбол» оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

***Актуальность:***Реализация программы позволяет организовать содержательный досуг детей и молодежи, укрепить здоровье подрастающего поколения, удовлетворить потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа позволяет сохранить принцип вариативности в дополнительном образовании детей и молодежи, расширяя рамки свободы творчества педагогов.

***Цель программы* -** формирование физической культуры учащихся.

***Задачи программы:***

- ознакомить с основными правилами игры в волейбол;

- обучить технике игры в защите и нападении;

- обучить тактическим приемам игры;

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

***Основные направления деятельности:***

*-  образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);

*-   оздоровительное*(укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма); развивать координационные способности и силу воли.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации программы –*3 года*

Программа рассчитана на учащихся – *10-17 лет*

Общее количество часов в год – *72, 144, 216 часов в год*

Периодичность проведения занятий – *1*-*4 раза в неделю*

Продолжительность одного учебного часа - *45 минут.*

Продолжительность одного занятия – *1 час,2 часа.*

Нормы наполнения группы – *15 человек.*

Форма организации учебно-воспитательного процесса: *групповая.*

**Оборудование:**

- спортивный зал (площадка),

- волейбольные мячи,

- стойки,

- сетка.

**САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Помещение, соответствующее требованием ТБ и пожарной безопасности, санитарным требованиям.

***Кадровое обеспечение***: педагог, работающий по данной программе, имеет высшее или среднее специальное образование по специальности «Учитель физической культуры и здоровья».

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Кол-во часов  (2 ч. в неделю) | | | Кол-во часов  (4 ч. в неделю) | | |
| Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических |
| I | Теоретическая подготовка | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.2 | История развития избранного вида спорта в нашей стране и за рубежом. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  Основы формирования здорового образа жизни | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.5 | Основные понятия спортивной тренировки.  Прикладно-ориентированная физическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Правила соревнований в волейболе | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.7 | Основы техники волейбола | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.8 | Организация и проведение соревнований | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| II | Практическая подготовка | 64 |  | 64 | 136 |  | 136 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 | 40 |  | 40 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 10 |  | 10 | 20 |  | 20 |
| 2.3 | Техническая подготовка | 22 |  | 22 | 50 |  | 50 |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 8 |  | 8 | 20 |  | 20 |
| 2.5 | Судейская практика | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.6 | Контрольные испытания | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |
|  | ИТОГО: | **72** | **8** | **64** | **144** | **8** | **136** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

(**Первый год обучения)**

I. Теоретическая подготовка для всех учебных групп

1. Правила безопасного поведения на занятиях

Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

1. История развития избранного вида спорта. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Международные ассоциации (федерации) вида спорта. Развитие вида спорта в стране и мире. Соревнования, чемпионы, рекорды.

Цели и задачи комплекса; ступени комплекса; программа физкультурно-спортивных многоборий.

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основы формирования здорового образа жизни.

Понятие о функциональных системах организма человека. Возрастные особенности развития человека. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно­-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ и др.

Личная гигиена, режим дня и питания спортсмена; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур; использование естественных факторов природы - солнце, воздух, вода - в целях закаливания организма; гигиена одежды и обуви; гигиена жилища и мест занятий - воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений; понятие об инфекционных заболеваниях - передача и распространение - меры профилактики - предупреждение заболеваний; гигиена питания, значение сбалансированного питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; понятие об энергетических затратах во время выполнения различных физических нагрузок и восстановления энергетических затрат: примерные суточные нормы потребления калорий в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований; вредные привычки и их влияние на организм.

1. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Понятие об основных физических качествах человека; значение и содержание врачебного контроля; показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля; самоконтроль при занятиях спортом; объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; ведение дневника спортсмена; понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении.

1. Основные понятия спортивной тренировки. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Цель, задачи, содержание тренировки. Система подготовки спортсменов. Этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка, спортивное совершенствование.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации; связь прикладно-ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью.

1. Правила соревнований в волейболе.

Требования официальных правил вида спорта. Права и обязанности спортсменов, тренеров, представителей команд.

1. Основы техники волейбола.

Понятие о технике вида спорта. Всестороннее владение всеми приемами техники - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Значение правильной техники для достижения высоких результатов.

1. Организация и проведение соревнований

Виды соревнований; положение о соревнованиях; республиканские правила проведения соревнований; программа соревнований; участники соревнований, их права и обязанности; состав судейской коллегии и обязанности судей; правила ведения протоколов.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед непосредственно на учебном занятии. Она органично связана с физической и технико-тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: способствовать формированию у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий.

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

Содержание занятий и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, правила безопасного поведения на занятиях, правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

II. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Задачи ОФП - повышение функциональных возможностей организма занимающегося, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. ОФП обеспечивает развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений, т.е. создает прочную базу для проявления спортивного мастерства.

Упражнения ОФП должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т.п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т.е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на развитие определенного специального физического качества.

Техническая подготовка направлена на обучение занимающегося технике системы движений и доведение их до совершенства.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Судейская практика. Одним из разделов программы является подготовка занимающихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве судьи.

Контрольные испытания. При зачислении в объединение по интересам занимающиеся проходят тестовые испытания, целью которых является определение уровня физической подготовленности. Это позволяет педагогу наиболее эффективно планировать и осуществлять образовательный процесс, реализовывать принцип индивидуального подхода.

Текущие испытания проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения двигательными умениями и своевременного выявления недостатков в процессе их развития.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **1 полугодие** | **2 полугодие** |
| **1. Общая физическая подготовка**  а) гимнастические упражнения       б) легкоатлетические упражнения      в) спортивные игры | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.  Упражнения для мышц туловища и шеи.  Упражнения для мышц ног и таза.  Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.  Упражнения с набивными мячами.  Бег. Бег с ускорением на 40,50,60 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег. Эстафетный бег с этапами на 40,50,60 м. бег с препятствиями от 60 м, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. бег медленный.  Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 900 и 1800 с прямого разбега. Прыжки в длину, с места, тройной прыжок с места и с разбега.  Метания.  Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность.  Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков  в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. | |
| **2. Специальная физическая**  **подготовка.**      а) упражнения для привития навыков       быстроты ответных действий        б) упражнения для развития прыгучести     в) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи  г) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча  д) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов  е) упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании | По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.  Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках (2-5кг), с поясом-отягощением. Бег по сигналу – выполнением определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 3600 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. то же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.  Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя)  в руках (до 5 кг).  Упражнение с отягощением.  Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично,  (без лишних доскоков).  То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.  Напрыгивание на маты.  Прыжки в глубину с гимнастической стенки.  Спрыгивание (высота 40-8- см) с последующим прыжком вверх.  Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставание подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага.  Прыжки с места  и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.  Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.  Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, низ, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо  ( влево) по кругу, носки ног вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением  «приставных шагов» руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.  Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).  Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями.  Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в тройках в рамках групповых тактических действий – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.  Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.  Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).  Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. Тоже одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой рукой как при верхней подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг крюком через сетку.  Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабейшей рукой.  Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.  Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты ( до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.  Прыжковые упражнения описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину.  Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 1800 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.  Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке  с поворотом на 1800. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу.  Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений. | |
| **3. Техническая подготовка.**  а) техника нападения  - действия без мяча  **- действия с мячом** | *Перемещения и стойки*  1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая  2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед  3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед  4. Двойной шаг вперед  5. Скачок вперед  6. Остановка шагом  7. Сочетание способов перемещений  8. Сочетание стоек и перемещений  9.Стартовая стойка в сочетании с перемещением  10. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед  11. Перемещения приставными шагами спиной вперед  12. Двойной шаг назад  13. Скачок назад, вправо, влево  14. Остановка прыжком  15. Прыжки  16. Сочетание способов перемещений  17. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами  **1. Передача мяча сверху двумя руками.**  Передача мяча, подвешенного на шнурке:  а) вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения лицом, боком и после остановки, остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2м) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих направлениях (расстояние до 3м). передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед.  ***Передача мяча в парах:***  а) стоя лицом в направлении передачи;  б) в пределах линии направления и между линиями (расстояние до 4м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4,6-3-2,6-2-3,5-3,1-3-2 (расстояние до 3м). передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень «маяк») с собственного подбрасывания. Передачи в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед в соседнюю зону.  **2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на** **площадке.** Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнером, с места и после перемещения.  ***Подачи мяча.*** Подача нижняя прямая (нижняя боковая).  Подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнурке. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м).  Подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача через сетку из-за лицевой линии. Чередование способов подач.  ***Нападающие удары.*** Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров.  Удар кистью по волейбольному мячу: а) из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места. Бросок теннисного мяча в сетку в прыжке с места и с разбега. удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с1.2.3 шагов разбега.  Нападающие удары с задней линии. Передачи мяча сверху двумя руками. Передачи на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещением лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4,3-2,2-3 на расстояние 2м. передачи в зонах 6-4,6-2,1-3 на расстояние 4м.  Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлении. передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2,2-3-4 (передача стоя спиной из зоны 3).  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-сверху). передача мяча в прыжке с собственного набрасывания. То же с набрасывания партнера (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну).  Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. отбивание мяча с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание мяча наброшенного партнером.  Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.  ***Подачи мяча.*** Нижняя прямая подача. Подача снизу подряд 5,10,20 попыток одним игроком. Подача в правую и левую половины площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Соревнование на точность попадания при подаче в зоны. Верхняя прямая подача. Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). Подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача подряд 5 попыток. Чередование нижней и верхней прямых подач.  **Нападающие удары**. Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером.  Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач из соседней зоны. | *Перемещения и стойки*  1. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки  2. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами  3. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости  4. Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении  **Передача мяча**сверху двумя руками. передача в стенку на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа «маяк», мишени на стене). Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2,5-4-3,1-4-2. Чередование передач, различных по высоте и расстоянию. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 на расстояние 4 м. то же в зонах 5-2,1-4 на расстояние 6м. передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2,3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 1800. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3м). То же в зонах 6-3-2,6-3-4,5-3-2,1-3-4.  **Передача мяча** сверху двумя руками с последующим нападением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача на точность после собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же с набрасывания партнера.  **Передачи** сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача).  Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).  **Передача мяча** (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.  Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка ) назад за голову.  **Передача мяча** с собственного подбрасывания партнера после перемещения. Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передачи о стену в сочетании с перемещениями. Передачи в парах с перемещениями вперед, вправо, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну).  **Отбивание мяча** через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке.  **Отбивание**, стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке.  **Подачи мяча**. **Нижние подачи**. Соревнование на точность попадания в зоны.  Верхняя прямая подача. Подачи подряд (10 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подачи за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.  **Верхняя боковая подача**. Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м20см). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м.  **Нападающие удары**. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4,3,2 с коротких-высоких,  коротких-средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач  из глубины площадки.  Нападающий удар (по ходу) слабейшей рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: а)стоя на коленях; б)стоя у стены, удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Нападающий удар с собственного подбрасывания в прыжке с разбега.  **Передача мяча сверху двумя руками**. Передачи на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: а)первая передача постоянная (2-3м), вторая – с постепенным увеличением расстояния (3-10м); б)первая – с постепенным увеличением расстояния, вторая – постоянная; в) и первая, и вторая – с увеличением расстояния. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной руки.  Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи мяча у сетки двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача после передачи над собой и поворота на 1800. Передачи в тройках. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней зоне после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи.  Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.  Чередование откидок вперед и назад в соседнюю зону.  **Подачи мяча**. верхняя прямая подача. Подачи подряд (20 попыток). Подачи с различной силой. Соревнование на точность попадания в зоны.  Верхняя боковая подача. Подача с соблюдением правил. Подачи подряд (5попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных подач правильно.  **Нападающие удары**. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары из глубины площадки. Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающие удары с передачи назад за голову. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. имитация нападающего удара в разбеге. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Прямой нападающий удар слабейшей рукой. Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Нападающие удары после остановки и во время разбега, с прыжка с места. |
| **б) Техника защиты**  **- действия без мяча**  **- действия с мячом** | ***Перемещения и стойки***  1. стартовая стойка: основная низкая.  2. ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед.  3. перемещение приставными шагами лицом      вперед, боком вперед.  4. скачок вперед.  5. остановка шагом.  6. сочетание способов перемещения, перемещений с остановкой.  7. стартовая стойка в сочетании с перемещениями.  8. ходьба и бег скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед.  9. перемещение приставными шагами спиной вперед.  10. скачок назад, вправо, влево.  11. остановка прыжком.  12. падения и перекаты после падения (с места).  13. сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками.  14. сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.  **Прием мяча**. Прием мяча сверху двумя руками: а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2м), после бросков через сетку (расстояние 4-6м). Прием мяча от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками . Отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения мяч набрасывает партнер. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой. То же но после перемещения (один на месте). Многократное подбивание мяча снизу над собой. То же но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.  Прием мяча сверху двумя руками. прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м) | ***Перемещения и стойки***  1. стартовая стойка в сочетании с перемещениями.  2. скачок назад, вправо, влево.  3. падения и перекаты после падений – с места и после перемещения.  4. сочетание способов перемещений, перемещений с падениями.  5. сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.  6. сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите.  7. перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча.  **Прием мяча**. прием мяча сверху двумя руками. прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6-8м). прием нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м). Прием мяча снизу двумя руками. удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. прием мяча снизу во встречных колоннах. Прием снизу нижней и верхней прямой подач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Отбивание мяча снизу через сетку стоя спиной к сетке.  Прием  мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного подбрасывания. |
| **4. Тактическая подготовка** | ***Тактика нападения.***  *Индивидуальные тактические действия:* Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5). Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.  *Групповые тактические действия:* Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выпол­няет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2. Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимаю­щий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который вы­полняет передачу в зону 4 или 2.  ***Тактика защиты***  *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).  *Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;  *Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.  *Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. | |
| **5. Судейская практика** |  | Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь при проведении занятий. Судейство игр. Участие в проведении соревнования. |
| **6. Контрольные испытания** | Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической  и технической подготовленности. | |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы первого года обучения учащиеся должны:

-повысить уровень своего личностного и социального развития;

-развить коммуникативные способности, инициативность, самостоятельность;

-повысить уровень развития двигательных способностей и физической подготовленности;

-освоить теоретические знания как основу здорового образа жизни;

-освоить правила игры и правила соревнований.

**ВОЛЕЙБОЛ**

**2-Й И 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

***Цель:***

углублённое изучение спортивной игры волейбол, совершенствование технических и тактических навыков.

***Задачи:***

*образовательные*

ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;

изучить основы техники и тактики игры;

способствовать приобретение необходимых теоретических знаний;

*развивающие*

способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

содействовать правильному физическому развитию;

развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

развивать специальные технические и тактические навыки игры;

подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

*воспитательные*

способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Второй и последующий год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Кол-во часов  (2 ч. в неделю) | | | Кол-во часов  (4 ч. в неделю) | | | Кол-во часов  (6 ч. в неделю) | | |
| Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических |
| **I** | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** |  | **8** | **8** |  | **10** | **10** |  |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.2 | История развития избранного вида спорта в нашей стране и за рубежом. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  Основы формирования здорового образа жизни | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.5 | Основные понятия спортивной тренировки.  Прикладно-ориентированная физическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Правила соревнований в волейболе | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.7 | Основы техники волейбола | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  |
| 1.8 | Организация и проведение соревнований | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  |
| **II** | **Практическая подготовка** | **64** |  | **64** | **136** |  | **136** | **206** |  | **206** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 | 40 |  | 40 | 60 |  | 60 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 10 |  | 10 | 20 |  | 20 | 30 |  | 30 |
| 2.3 | Техническая подготовка | 11 |  | 11 | 25 |  | 25 | 40 |  | 40 |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 8 |  | 8 | 20 |  | 20 | 30 |  | 30 |
| 2.5 | Судейская практика | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 | 8 |  | 8 |
| 2.6 | Интегральная подготовка | 13 |  | 13 | 27 |  | 27 | 38 |  | 38 |
|  | **ИТОГО:** | **72** | **8** | **64** | **144** | **8** | **136** | **216** | **10** | **206** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I. Теоретическая подготовка для всех учебных групп**

1.Правила безопасного поведения на занятиях

Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

2.История развития избранного вида спорта. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Международные ассоциации (федерации) вида спорта. Развитие вида спорта в стране и мире. Соревнования, чемпионы, рекорды.

Цели и задачи комплекса; ступени комплекса; программа физкультурно-спортивных многоборий.

3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основы формирования здорового образа жизни.

Понятие о функциональных системах организма человека. Возрастные особенности развития человека. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно­-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ и др.

Личная гигиена, режим дня и питания спортсмена; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур; использование естественных факторов природы - солнце, воздух, вода - в целях закаливания организма; гигиена одежды и обуви; гигиена жилища и мест занятий - воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений; понятие об инфекционных заболеваниях - передача и распространение - меры профилактики - предупреждение заболеваний; гигиена питания, значение сбалансированного питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; понятие об энергетических затратах во время выполнения различных физических нагрузок и восстановления энергетических затрат: примерные суточные нормы потребления калорий в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований; вредные привычки и их влияние на организм.

4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Понятие об основных физических качествах человека; значение и содержание врачебного контроля; показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля; самоконтроль при занятиях спортом; объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; ведение дневника спортсмена; понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении.

5. Основные понятия спортивной тренировки. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Цель, задачи, содержание тренировки. Система подготовки спортсменов. Этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка, спортивное совершенствование.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации; связь прикладно-ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью.

6. Правила соревнований в волейболе.

Требования официальных правил вида спорта. Права и обязанности спортсменов, тренеров, представителей команд.

7. Основы техники волейбола.

Понятие о технике вида спорта. Всестороннее владение всеми приемами техники - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Значение правильной техники для достижения высоких результатов.

8. Организация и проведение соревнований

Виды соревнований; положение о соревнованиях; республиканские правила проведения соревнований; программа соревнований; участники соревнований, их права и обязанности; состав судейской коллегии и обязанности судей; правила ведения протоколов.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед непосредственно на учебном занятии. Она органично связана с физической и технико-тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: способствовать формированию у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий.

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

Содержание занятий и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, правила безопасного поведения на занятиях, правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

**II. Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Задачи ОФП - повышение функциональных возможностей организма занимающегося, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. ОФП обеспечивает развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений, т.е. создает прочную базу для проявления спортивного мастерства.

Упражнения ОФП должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т.п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т.е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на развитие определенного специального физического качества.

3. Техническая подготовка - обучение занимающегося технике системы движений и доведение их до совершенства.

4. Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенствование рациональных форм ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

5. Судейская практика. Одним из разделов программы является подготовка занимающихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве судьи.

6. Интегральная подготовка. Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения в чередовании различных по характеру действий (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру. **Учебные игры, тренировочные игры, товарищеские игры, контрольные игры, календарные игры, соревнования.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы, темы** | **Содержание подготовки** |
| **1. Общая физическая подготовка**  а) гимнастические упражнения       б) легкоатлетические упражнения      в) спортивные игры | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.  Упражнения для мышц туловища и шеи.  Упражнения для мышц ног и таза.  Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.  Упражнения с набивными мячами.  Бег. Бег с ускорением на 40,50,60 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег. Эстафетный бег с этапами на 40,50,60 м. бег с препятствиями от 60 м, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. бег медленный.  Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 900 и 1800 с прямого разбега. Прыжки в длину, с места, тройной прыжок с места и с разбега.  Метания.  Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность.  Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков  в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. |
| **2. Специальная физическая**  **подготовка.**      а) упражнения для привития навыков       быстроты ответных действий        б) упражнения для развития прыгучести     в) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи  г) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча  д) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов  е) упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании | По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.  Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках (2-5кг), с поясом-отягощением. Бег по сигналу – выполнением определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 3600 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. то же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.  Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя)  в руках (до 5 кг).  Упражнение с отягощением.  Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично,  (без лишних доскоков).  То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.  Напрыгивание на маты.  Прыжки в глубину с гимнастической стенки.  Спрыгивание (высота 40-8- см) с последующим прыжком вверх.  Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставание подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага.  Прыжки с места  и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.  Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.  Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, низ, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо  ( влево) по кругу, носки ног вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением  «приставных шагов» руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.  Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).  Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями.  Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в тройках в рамках групповых тактических действий – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.  Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.  Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).  Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. Тоже одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой рукой как при верхней подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг крюком через сетку.  Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабейшей рукой.  Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.  Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты ( до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.  Прыжковые упражнения описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину.  Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 1800 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.  Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке  с поворотом на 1800. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу.  Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений. |
| **3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  а) техника нападения  - действия без мяча  **- действия с мячом** | **Подачи мяча.** Нижняя прямая подача. Подача снизу подряд 5,10,20 попыток одним игроком. Подача в правую и левую половины площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Соревнование на точность попадания при подаче в зоны. Верхняя прямая подача. Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). Подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача подряд 5 попыток. Чередование нижней и верхней прямых подач.  Подачи мяча. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны.  Верхняя прямая подача. Подачи подряд (10 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подачи за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.  Верхняя боковая подача. Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м20см). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м.  Подача нижняя прямая (нижняя боковая).  Подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнурке. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м).  Подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача через сетку из-за лицевой линии. Чередование способов подач.  Верхняя прямая подача. Подачи подряд (20 попыток). Подачи с различной силой. Соревнование на точность попадания в зоны.  Верхняя боковая подача. Подача с соблюдением правил. Подачи подряд (5попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных подач правильно.  **Перемещения и стойки**  - стартовая стойка: основная низкая.  - ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед.  - перемещение приставными шагами лицом      вперед, боком вперед.  - скачок вперед.  - остановка шагом.  - сочетание способов перемещения, перемещений с остановкой.  -. ходьба и бег скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед.  - перемещение приставными шагами спиной вперед.  - остановка прыжком.  - падения и перекаты после падения (с места).  - сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками.  - сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.  - стартовая стойка в сочетании с перемещениями.  - скачок назад, вправо, влево.  - падения и перекаты после падений – с места и после перемещения.  - сочетание способов перемещений, перемещений с падениями.  - сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.  - сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите.  - перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча.  -прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки  -сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами  -чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости  -сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении  **Передача мяча**сверху двумя руками. передача в стенку на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа «маяк», мишени на стене). Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2,5-4-3,1-4-2. Чередование передач, различных по высоте и расстоянию. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 на расстояние 4 м. то же в зонах 5-2,1-4 на расстояние 6м. передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2,3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 1800. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3м). То же в зонах 6-3-2,6-3-4,5-3-2,1-3-4.  Передача мяча сверху двумя руками с последующим нападением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача на точность после собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же с набрасывания партнера.  Передачи сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача).  Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).  Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.  Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка ) назад за голову.  Передача мяча с собственного подбрасывания партнера после перемещения. Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передачи о стену в сочетании с перемещениями. Передачи в парах с перемещениями вперед, вправо, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну).  ***Передача мяча сверху двумя руками.***  Передача мяча, подвешенного на шнурке:  а) вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения лицом, боком и после остановки, остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2м) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих направлениях (расстояние до 3м). передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед.  ***Передача мяча в парах:***  а) стоя лицом в направлении передачи;  б) в пределах линии направления и между линиями (расстояние до 4м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4,6-3-2,6-2-3,5-3,1-3-2 (расстояние до 3м). передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень «маяк») с собственного подбрасывания. Передачи в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед в соседнюю зону.  Передача мяча сверху двумя руками. Передачи на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: а)первая передача постоянная (2-3м), вторая – с постепенным увеличением расстояния (3-10м); б)первая – с постепенным увеличением расстояния, вторая – постоянная; в) и первая, и вторая – с увеличением расстояния. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной руки.  Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи мяча у сетки двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача после передачи над собой и поворота на 1800. Передачи в тройках. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней зоне после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи.  Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.  Чередование откидок вперед и назад в соседнюю зону.  Передачи мяча сверху двумя руками. Передачи на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещением лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4,3-2,2-3 на расстояние 2м. передачи в зонах 6-4,6-2,1-3 на расстояние 4м.  Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлении. передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2,2-3-4 (передача стоя спиной из зоны 3).  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-сверху). передача мяча в прыжке с собственного набрасывания. То же с набрасывания партнера (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну).  **Отбивание мяча** через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке.  Отбивание, стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке.  Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнером, с места и после перемещения.  **Нападающие удары**. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары из глубины площадки. Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающие удары с передачи назад за голову. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. имитация нападающего удара в разбеге. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Прямой нападающий удар слабейшей рукой. Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Нападающие удары после остановки и во время разбега, с прыжка с места.  Прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров.  Удар кистью по волейбольному мячу: а) из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места. Бросок теннисного мяча в сетку в прыжке с места и с разбега. удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с1.2.3 шагов разбега.  Нападающие удары с задней линии.  Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. отбивание мяча с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание мяча наброшенного партнером.  Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.  Нападающий удар из зон 4,3,2 с коротких-высоких,  коротких-средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач  из глубины площадки.  Нападающий удар (по ходу) слабейшей рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: а)стоя на коленях; б)стоя у стены, удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Нападающий удар с собственного подбрасывания в прыжке с разбега.  Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером.  Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач из соседней зоны. |
| **б) Техника защиты**  **- действия без мяча**  **- действия с мячом** | **Прием мяча**. Прием мяча сверху двумя руками: а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2м), после бросков через сетку (расстояние 4-6м). Прием мяча от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками . Отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения мяч набрасывает партнер. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой. То же но после перемещения (один на месте). Многократное подбивание мяча снизу над собой. То же но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.  Прием мяча сверху двумя руками. прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м)  Прием мяча сверху двумя руками. прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6-8м). прием нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м). Прием мяча снизу двумя руками. удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. прием мяча снизу во встречных колоннах. Прием снизу нижней и верхней прямой подач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Отбивание мяча снизу через сетку стоя спиной к сетке.  Прием  мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного подбрасывания. |
| **4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | ***совершенствование тактики игры в нападении***  *Индивидуальные тактические действия:* Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5). Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.  *Групповые тактические действия:* Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выпол­няет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2. Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимаю­щий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который вы­полняет передачу в зону 4 или 2.  ***Совершенствование тактика защиты***  *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).  *Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;  *Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.  *Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. |
| **5. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** | Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь при проведении занятий. Судейство игр. Участие в проведении соревнования. |
| **6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** | Координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. ***Примерные задания***1. Волейболисты располагаются, как на рис. 41 (между линиями А и Б — 6 м). Игрок 1 делает рывок, ловит брошенный ему игроком 2 мяч и тут же возвращает его ему, то же делает с игроком 3, бежит к линии Б, останав­ливается, поворачивается на 180° и снова делает рывок. Игроки 2 и 3 после  *Рис. 41 Рис. 42* ***Рис.*** *43*  ловли мяча от игрока 1 меняют свое место. Чередование заданий с набив­ными и волейбольными мячами.  2. Расположение игроков, как на рис. 42. Набивной мяч у игрока 2. Иг­рок 1 делает рывок, ловит мяч от игрока 2 и тут же бросает его игро­ку 3. Игрок 2 меняет место, как в предыдущем упражнении. Выполня­ется несколько раз подряд. Чередо­вание заданий с набивным и во­лейбольным мячами.  3. Упражнения для развития фи­зических качеств в рамках структу­ры технических приемов игры; выполнение перемещений с отягоще­ниями нападающих ударов с отягощениями на руках; выполнение от­дельных частей технических приемов с отягощениями и др.  4. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств применительно к техническим приемам и выполнение этих же приемов (бросок набивного мяча одной рукой — верхняя прямая пода­ча; прыжковые упражнения — нападающий удар; сочетание способов перемещения на максимальной скорости).  5. Развитие специальных физических качеств в процессе многократ­ного выполнения технических приемов.  6. «Челночный» бег 4х3 м и 3-5 подач на точность в одной серии.  7. «Челночный» бег вдоль сетки 4-6 м. При каждой остановке пооче­редно имитация блока и нападающего удара.  8. Спрыгивание с тумбы (высота 30-50 см), прыжок вверх и напада­ющий удар по мячу на амортизаторах (рис 43).  9. То же, но после нападающего удара вспрыгнуть на поставку, спрыг­нуть в противоположную от мяча сторону, имитация блока, после при­земления повернуться на 180° , вспрыгнуть на подставку и т.д.  10. У стены передача над собой, сесть на пол, передача в стену;  встать и прием сверху (снизу) в стену; передача в стену, передача над собой, сесть и т.д. (рис. 44).  ***Рис. 44***    11. Упражнения на переключение внимания при выполнении тех­нических приемов нападения и защиты с повышенной интенсивнос­тью.  12. Упражнения на переключение внимания при выполнении такти­ческих действий в нападении и защите с повышенной интенсивностью для совершенствования навыков тактических действий, технических приемов с акцентом на развитии специальных качеств.  13. Выполнение технических приемов поочередно (перемещение — ос­тановка — передача; нападающий удар — передача; нападающий удар — прием снизу; прием снизу — имитация блока и др.).  14. Последовательное выполнение комплекса приемов: подача, прием снизу, прием сверху, нападающий удар, блокирование, передача вдоль сетки и т.д.  15. Переключение «нападение — защита» при приеме подачи. После приема подачи («защита») игроки осуществляют нападающие действия и организуются для защитных действий.  16. Переключение «защита — нападение». Серия нападающих ударов и «обманов» на противоположную сторону площадки — после каждого приема выполнить нападающие действия.  17. Переключение «нападение — защита — нападение». После подачи команда защищается, затем переходит к нападающим действиям, за­тем снова защищается и т.д.  18. Две команды в игровой расстановке. Тренер с мячами у сетки рядом с площадкой. Мяч набрасывается через сетку одной или другой команде. Команда, которая приняла мяч, организует действия, другая команда защищается. После атакующих действий смена мест (переход по расстановке).  19. Многократное выполнение тактических действий с высокой ин­тенсивностью и большой продолжительностью.  **20.Учебные игры, тренировочные игры, товарищеские игры контрольные игры, календарные игры, соревнования** |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Освоение программы 2 и последующего года обучения в ОПИ «Волейбол» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования.

Универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У воспитанника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Построение процесса обучения в соответствии с принципами сознательности и активности требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить.

Объясняя упражнение привлекать всевозможные наглядные пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом систематичности вначале осваиваются приемы, без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

Для реализации принципа систематичности необходимо соблюдать правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).

Во время игры учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только прочным, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, прогрессирование его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям игры.

**ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Однонаправленные занятия*

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техника, тактика или физической подготовленность.

*Комбинированные занятия*

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия*

Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

*Контрольные занятия*

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Проверка уровня подготовленности учащихся проводиться в форме проведения контрольных испытаний и участия в школьных соревнованиях, зональных соревнованиях, областных соревнованиях.

Обучение спортивным играм осуществляется в соответствии с общими методическими принципами:

- сознательности и активности;

- наглядности и систематичности;

- доступности и индивидуализации;

- прочности и прогрессирования.

Особенности игры определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

***Примерные упражнения для обучения и совершенствования техники игры***

Подача

1. Подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркируется), по зонам площадки.

2. Подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется).

3. Подача между игроками (расположение игроков на площадке моделируется).

4. Подача на игрока, слабо владеющего приемом, вышедшего на замену, допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положения моделировать в учебной игре).

5. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.

6. Подачи с расстояния 4-6 м от лицевой линии.

7. Чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.

8. Подача в расстановке команды (искусственно создавать «уязвимые» места в расстановке).

Выполнение подач требует наивысшей концентрации внимания. Игрок должен спокойно направиться к месту подачи и за время, пока перемещается, принять решение, как и куда послать мяч. На месте подачи еще раз окидывает взглядом противоположную половину игровой площадки, ориентируется в расстановке игроков противника и фиксирует свою цель.

Так как соревнования – это не эксперимент, то допустимы лишь те виды подач, которыми владеет игрок. Известные преимущества дает владение двумя видами подач. Смена подачи может повысить ее эффективность.

Надежность подач следует обеспечить в начале партии, после перерывов, после замены, после предшествующих ошибок своей команды, неудачных подач, при высоком психическом возбуждении подающего игрока.

Подачи с повышенным риском оправданны при безнадежном отставании подающей команды, при примерном равновесии в счете незадолго до окончания партии или игры, при психической усталости противника.

Вторая передача для нападающего удара.

В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приема подачи и при доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара.

Связующий должен хорошо знать манеру игры нападающих игроков с различных передач, их физические кондиции и психическое состояние, должен хорошо ориентироваться в любых игровых ситуациях, должен уметь анализировать возникающие во время игры ситуации, знать все нюансы тактики игры.

Необходимо научить связующего игрока до последнего момента скрывать возможное направление и характер передачи мяча, научить отвлекающим действиям.

***Примерные упражнения***

1. Имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал, стоя на месте, после перемещения и в прыжке.

2. Передачи в цифровую мишень по заданию.

3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.

4. Связующий игрок в зоне 3, нападающий – в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).

5. То же, но нападающий игрок в зоне 2.

6. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверху – высокая передача на край сетки; рука в сторону – передача на 3 м от сетки; круговое вращение – быстрая передача на край сетки.

7. То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча в прыжке.

8. То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1,6,5.

9. Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок – на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2 – передача высокая; если не перемещается – низкая и быстрая.

10. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.

11. То же, но два блокирующих в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).

12. Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).

13. Передача игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3; вторая передача игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

14. То же, но при смене между игроками зон 2 и 3 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

15. То же, что в упражнениях с 4 по 14, но передача для нападающего удара в прыжке.

Примечание. В упражнениях с нападающим игроком первые передачи – от нападающего игрока.

16. То же, что в упражнениях с 4 по 15, но первая передача – от игрока зоны 6 и после приема подач.

**Совершенствование тактики игры в нападении**

Индивидуальные тактические действия – упражнения, предполагающие действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов). Они составляют основу тактического мастерства волейболиста.

Главная цель индивидуальной тактической подготовки – овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

*Нападающие удары*

Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий.

Основу тактической подготовки составляют упражнения по тактике, в которых встречаются нападающие удары. Большое внимание надо уделять комбинированным упражнениям, в которых связующий и нападающие игроки стремятся преодолеть сопротивление блокирующих и защитников. Но это осуществляется после преодоления трех этапов обучения.

*Примерные упражнения*

1. Нападающий удар из зон 4,3,2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).

2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости

от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

4. То же, но два защитника, один из которых «слабый», – удар в него (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в п. 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар и т.д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока – обман; один блок – удар в свободную от блока зону и т.д.).

8. Нападающий удар через низкорослого блокирующего (и.п. блокирующих – в зонах 3 и 2, а нападающего – в зоне 4). Блокирующие игроки меняются зонами или не меняются.

9. Нападающие удары с «неудобных» передач (параметров передач нападающий игрок не знает).

10. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3,4 с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.

Примечание. Первые передачи от нападающего игрока, а затем от игрока зоны 6 и после приема подач.

**Групповые тактические действия**

Групповые тактические действия – действия, представляющие собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой.

Принятое в процессе игры деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями.

Главная цель групповой тактической подготовки – добиться согласованности действий в атаке нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

а) игроками 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают) или игроками 1-й очереди атаки;

б) игроками 2-го темпа (перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа) или игроками 2-й очереди атаки.

По данным научных исследований признаками согласования для атакующего игрока 1-го темпа являются:

– для начала разбега к нападающему удару – начальная часть траектории полета мяча при первой передаче;

– для окончания разбега и прыжка – момент касания мячом рук связующего игрока, выполняющего вторую передачу.

Для атакующих игроков 2-го темпа эти признаки такие:

– для начала разбега – после начала разбега игрока 1-го темпа;

– для окончания разбега – траектория полета мяча при второй передаче.

В современном волейболе используются различные комбинации (взаимодействия), основой которых является активная игра атакующего 1-го темпа (атакующего 1-й очереди).

Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

При совершенствовании подключаются принимающие подачу игроки (или принимающие мяч после нападающего удара) и нападающие разных зон с использованием низких, быстрых и других передач и сопротивления блокирующих игроков.

Взаимодействия в групповой тактике нападения могут быть следующими:

– вариант I – между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара), и связующим игроком передней линии;

– вариант II – между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара), и связующим игроком, выходящим с задней линии;

– вариант III – между связующим игроком и нападающими игроками 1-го и 2-го темпа и наоборот;

– вариант IV – нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнера.

В такой последовательности изучают и совершенствуют групповые тактические взаимодействия в нападении.

***Примерные упражнения для обучения и совершенствования***

Варианты I – II:

а) прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4);

б) то же, но в момент полета мяча к принимающему игроку связующий меняет месторасположение;

в) то же, но после приема подачи;

г) то же, что в п. А, Б, В, но прием мяча на связующего игрока, выходящего с задней линии из зоны 1 (6, 5);

Варианты III-IV:

д) то же, что в п. А, Б, В, Г, но передача одному из 2-3-х нападающих игроков без блока или с блоком.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударамс первых передач и откидок:

1. Первая передача из зоны 6 в зону 4 – игрок зоны 4 выполняет нападающий удар.

2. То же, но игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 или 2.

3. То же, но первая передача после переброса мяча (или передачи) через сетку с другой стороны площадки.

4. То же, но действия игроков атаки в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – откидка, блока нет – удар).

5. То же, что в п. 1,2,3,4 (в такой же последовательности), но первая передача осуществляется в зону 2.

6. Первая передача для атакующего удара из зоны 2 (4) в зону 3 с ударом, откидкой в зоны 2 (4) и в зависимости от действий блокирующего игрока (блок поставлен – откидка, блока нет – удар).

7. Первая передача из зоны 3 в 4 – откидка за голову для удара игроком зоны 3.

8. То же, но первая передача из зоны 3 в 2 – откидка за голову для удара игроком зоны 3.

9. Тоже, но с блоком (блок есть – откидка, блока нет – удар).

10. То же, но первая передача мяча после его переброса (или передачи) с другой стороны площадки.

11. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2 или 1 – откидка за голову для завершения атаки игроком зоны 4.

12. То же, но первая передача из зоны 4 или 5 в 3 (целесообразно это выполнять, если в зоне 3 находится «левша») – откидка за голову в зону 2.

13. То же, что в п. 11 и 12, но с блоком (блок поставлен – откидка, блока нет – удар).

14. Тоже, но первая передача после переброса мяча (передачи) через сетку с другой стороны площадки.

**Командные тактические действия**

Командные тактические действия – это действия, результативность нападения в которых зависит от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, от единства и слаженности всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности разделяется на два вида: при ударах со второй передачи и при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий:

– система игры в нападении через связующего игрока передней линии;

– система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;

– система игры в нападении с первых передач и откидок.

Применение того или иного варианта этих систем зависит от места игрока, выполняющего передачу на удар, и от места игроков зоны нападения.

Для всех систем нападения построение командных тренировок может быть примерно следующим:

а) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;

б) то же, но выполнение более сложных комбинаций;

в) то же, но с блоком;

г) то же, но после приема подач;

д) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений. Расстановка игроков в волейболе – это наиболее целесообразное расположение игроков на площадке для решения определенных тактических задач.

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них параллельно совершенствуется тактика нападения и защиты. В волейболе в любой ситуации переход от защиты к нападению и от нападения к защите происходит очень быстро. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наряду с налаживанием взаимодействий в нападении и защите в них совершенствуется умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым ситуациям. Целый ряд комбинированных упражнений можно выполнять поточно, без остановок, что резко повышает их интенсивность и эффективность.

Варианты начальной расстановки и дальнейшее развитие атаки определяются тем, из какой зоны выполняется передача на удар и сколько нападающих игроков участвует в атаке.

Система игры в нападении через связующего игрока передней линии – наиболее простая и надежная. Атакующая мощь при этой системе снижена из-за наличия в линии нападения двух игроков, а количество комбинаций, естественно, ограничено. Для усиления атаки используются игроки задней линии, если они могут результативно атаковать из-за 3-метровой линии.

Наиболее удачные позиции для передачи мяча находятся в зонах 2 и 3.

Эта система игры в нападении требует от нападающих игроков высокой степени владения техникой нападающего удара, т.к., как правило, завершению атаки противостоит групповой блок. Кроме того, высокий уровень индивидуального тактического мастерства позволяет эффективно бороться с блоком соперника.

Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии – наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трех нападающих игроков, которые путем скрытных и быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования.

Одна из главных ролей при игре в нападении по этой системе принадлежит связующему игроку, который должен быть очень ловким и подвижным, с отличной реакцией и обладать

(в идеальном случае) большим опытом, а также хорошим видением площадки во время всей игры, должен быть хладнокровным и точным.

Современный связующий помимо отличного выполнения своих обязанностей должен результативно атаковать и блокировать.

Перед выполнением передачи связующий должен контролировать расположение нападающих игроков своей команды и блокирующих соперника движением глаз. Кроме того, он должен учитывать результативность нападающих игроков в данной встрече, не пасовать одному нападающему, не усложнять свои действия, в трудных игровых ситуациях не рисковать, а сыграть просто.

В большинстве случаев (для нападающих – правшей) позиция связующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1-2 м от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приеме мяча рядом стоящим партнерам.

Наиболее удачный маршрут движения при выходе из зоны 1 – вдоль боковой линии, из зоны 6 у сетки (игроки зон 3 и 6 располагаются у сетки), из зоны 5 – из зоны действия игрока зоны 4. Если связующий игрок выходит из зоны 1 не вдоль боковой линии, а из зоны, то появляется опасность скрещения движения игрока с трассой полета мяча (подача мяча в зону выхода).

**Комплектование команды**

От комплектования команды зависит выбор вариантов комбинаций с определенной начальной расстановкой игроков стартовой шестерки. В последнее время в практике распространены два варианта комплектования стартовой шестерки: четыре нападающих и два связующих (4-2) и пять нападающих и один связующий (5-1). При варианте комплектования 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

Примерные варианты расстановки игроков при игре в нападении по этой системе следующие. Система игры в нападении с первых передач и откидок – самая результативная система. Чтобы полноценно использовать эту систему, необходимо иметь в команде игроков с соответствующим уровнем технико-тактической подготовленности (уметь атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и первую передачу выполнять точно).

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже – при приеме подач, если подачи несложные.

Риск при использовании этой системы очевиден: если первая передача будет неточной, то атака на результат проблематична.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону). Откидки должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При совершенствовании этой системы серьезное внимание уделять атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается с 1-2-х м от боковой линии, а если за голову – с 2-3-х м от боковой линии.

Передачу на удар необходимо давать не очень высоко и не очень близко к сетке, на расстоянии 0,5 – 1 м от сетки.

Передачу в зону 2 целесообразно давать в том случае, если там находится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача дается из зоны 4 или 5).

Между партнерами, участвующими в данной комбинации, должны быть полное взаимопонимание и сыгранность в действиях.

Такие комбинации осуществляют при взаимодействии двух-трех игроков. Главное в них – внезапность атаки. Разберем данные комбинации на нескольких примерах.

1. Первая передача направлена для удара игроку зоны 4, который и выполняет нападающий удар. Если же противник успел организовать блок, то нападающий зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара в зону 3,2 или 4, куда может переместиться другой игрок.

2. Первая передача направлена сразу на удар игроку зоны 2, тот откидывает мяч назад через голову для завершающего удара.

3. Игрок зоны 3 стоит у сетки. Первая передача направлена ему сразу для удара справа от него. Нападающий зоны 3 выполняет удар с места с поворотом либо откидывает мяч вперед игроку зоны 2 или назад игроку зоны 4.

**Обучение и совершенствование тактики игры в защите (обороне)**

Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия игрока в защите – это определенные операции, складывающиеся из действий игрока без мяча (наблюдение, ориентировка, быстрота реагирования, перемещение) и с мячом (прием подач, прием нападающих ударов, страховка и блокирование).

Действия игрока при приеме подач следующие. Перед подачей игрок располагается так, чтобы игроки своей команды и команды соперника не мешали видеть мяч и взаимодействующего с ним партнера, определяет способ подачи и возможную траекторию полета мяча, находится в динамической (подвижной) стойке, следит за перемещениями связующего игрока своей команды. Необходимо располагаться не ближе средней части площадки.

Действия игрока при приеме нападающих ударов и страховке определяются несколькими моментами. Выбор места зависит от направления, скорости, удаленности от сетки, высоты передач на удар, движений нападающего игрока и действий блокирующих игроков и защитников своей команды.

Определив качество второй передачи, защитник концентрирует все внимание на движениях нападающего игрока (направление и скорость разбега, положение туловища в фазе прыжка, движение руки при замахе), постоянно находясь в движении, а в момент удара по мячу определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предыгровую установку) ищет место встречи с мячом.

По направлению передачи защитник и страхующий определяют зону атаки и в соответствии с этим ведут наблюдение за игроком этой зоны.

Если нападающий игрок производит удар невысоко над сеткой, то чем дальше удалена передача от сетки, тем больше угол вылета мяча при ударе.

Примерные действия игрока при блокировании такие. Выбор места игрок определяет, руководствуясь положением туловища и рук волейболиста, передающего мяч для удара, направлением и скоростью передачи, скоростью и направлением разбега атакующего игрока, расположением своего блокирующего, движением бьющей руки после замаха для удара.

Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает в момент замаха для удара нападающего игрока. При ударах с низких и скоростных передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим игроком, а при атаке на взлете – раньше нападающего.

При ударах по ходу руки ставят точно против мяча, ладони располагают почти в одной плоскости.

При блокировании «косых» ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и левую (правую) ладонь развертывают навстречу мячу.

**Примерные упражнения для освоения индивидуальных тактических действий в защите**

1. Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).

2. Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч – принять его).

3. Во время передвижения определенным способом – имитация приема мяча (по сигналу).

4. Два-три мяча подвешены на разной высоте – для приема снизу, сверху, в падении. По сигналу игрок выполняет те или иные приемы.

5. Нападающие игроки с мячами передвигаются у сетки, выполняя остановки, и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное положение, прыгнуть вверх и накрыть мяч.

6. Нападающие игроки имитируют атакующий удар – блокирующие должны закрыть блоком определенное направление.

7. Прием мяча от нападающего удара в разных направлениях (в парах).

8. Прием мяча от нападающего удара в зону защитника (удары с собственного подбрасывания).

9. То же, но нападающие удары со второй передачи.

10. То же, но передачи для удара различные по высоте, скорости, удаленности от сетки.

11. Блокирование нападающих ударов с собственного подбрасывания в определенном направлении.

12. То же, но направление ударов меняется.

13. То же, но с разных по характеру передач.

14. Блокирование нападающих ударов в двух зонах.

15. Прием подач, выполненных различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча в разные зоны.

16. Прием подач на связующего игрока.

***Групповые тактические действия в защите***

**Групповые тактические действия в защите –** это последовательные взаимодействия игроков передней линии (блокирующих и не участвующих в блоке), игроков задней линии (при приеме подач, нападающих ударов и страховке), игроков между линиями (блокирующих со страхующими, защитниками).

При отработке взаимодействий между игроками большую роль отводят блокирующим игрокам, от игры которых строят свои действия страхующие и защитники. Основа тактики группового блока – двойное блокирование. Тройной блок применяется редко.

Блокирующие игроки разделяются на среднего и крайних. Сильнейший блокирующий в большинстве случаев играет в середине, но есть моменты в игре, когда выгоднее оставлять сильнейшего блокирующего на краю сетки (к примеру: нападающий игрок имеет высокий уровень исполнения удара с переводом влево из зоны 4).

При атаке с высоких передач задача блокирующих – закрыть наиболее сильное направление нападающего удара, причем руки блокирующих соприкасаются друг с другом.

При блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую поставить напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему (при атаке из зоны 4). Такие же действия при блокировании ударов с переводом вправо (атака из зоны 2), только развернуть левую ладонь навстречу мячу.

**Блок уступом** осуществляется следующим образом**.** Один из блокирующих находится как обычно, непосредственно около сетки, другой (или другие) располагаются несколько дальше от сетки (примерно в 1 м) для того, чтобы не мешать первому блокирующему игроку перемещаться вдоль сетки для блокирования нападающего игрока 1-го темпа. Блокирующие, оттянутые от сетки, противоборствуют игрокам атаки 2-го темпа.

Страховка блокирующих определяется зоной постановки блока и принятой системой игры в защите. Страховка может осуществляться игроками всех зон площадки. Смешанная страховка осуществляется игроками передней и задней линии. Успешность действий страхующих игроков зависит от тактического мышления, быстроты реагирования и быстроты перемещения.

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению следующих задач:

– страховка игрока, принимающего подачу;

– страховка игрока, слабо принимающего подачу;

– взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока;

– взаимодействие со связующим игроком.

При приеме нападающих ударов защитники действуют в зависимости от действий блокирующих игроков, от выбранной системы страховки, от установки тренера по поводу расположения в зонах в зависимости от той или иной ситуации.

Одним из правил для защитников является – «не прятаться» за блок, а искать уязвимое место в своей зоне. Может быть договоренность с блокирующими игроками (открыть то или иное направление удара), если защитник уверен в своих силах.

В зависимости от уровня мастерства игроков зоны действий защитников могут быть распределены таким образом: кому-то большая, кому-то меньшая зона. Некоторые защитники успешно играют в определенной зоне или зонах, для чего необходимо делать смену зон после подачи.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть ясным. Страхующий должен своевременно занимать исходную или окончательную позицию, чтобы не мешать защитникам перемещаться в уязвимые места на площадке. Возможна договоренность о зоне действий между защитниками и страхующим игроком.

**Командные тактические действия в защите (обороне)**

Наиболее простыми для организации командных тактических действий в защите будут тактические комбинации в нападении, при которых атака соперника ведется с передачи связующего игрока передней линии (два нападающих почти всегда противоборствуют двойному блоку).

Более сложными являются организация двойного блока и перестроение защитников со страхующими при атаках через связующего игрока, выходящего с задней линии (наличие в линии нападения трех атакующих игроков) и с первых передач и откидок (внезапность атаки).

При игре с выходящим игроком (для второй передачи) один или два нападающих игрока выполняют отвлекающие действия (разбег и прыжок) с целью проведения удара без блока (или с одним блоком) третьим игроком.

Если нападение первым темпом ведется в зоне 3, а в зонах 2 и 4 со скоростных передач, то нападающие удары блокируются одним игроком (один в один).

При атаках первым вторым темпом в одной зоне (или в двух соседних) целесообразна организация блока «уступом», или «передача» своего нападающего рядом стоящему блокирующему.   
Это возможно, если блокирующие игроки опытные, умеют «читать» развитие атаки (анализ, предугадывание последующих действий атакующей команды, быстрота реагирования и перемещения) и если заранее изучают тактические комбинации соперников.

Блокирование нападающих ударов с первых передач и откидок требует от игроков умения сочетать индивидуальное блокирование с групповым. Индивидуальный блок применяется в следующих случаях:

– если первая передача на удар направлена неточно и нападающий игрок не может выполнить откидку или сильный удар;

– если нападающий игрок менее опасен, чем его партнеры;

– если передача для удара направлена близко к сетке.

Игрок, блокирующий удар с первой передачи, должен стараться принять участие и в групповом блокировании.

Двойное блокирование может применяться, когда видно, что нападающий игрок не может выполнить откидку; когда первая передача направлена сильнейшему нападающему игроку на линии; когда первая передача направлена близко к сетке и невозможно выполнить откидку.

Командные действия в защите определяются расположением и взаимодействием игроков при блокировании, страховке, приеме подач и нападающих ударов.

Существуют системы игры в защите, которые определяются расположением игроков, страхующих блок.

1. Страховка игроком, не участвующим в блокировании.

2. Страховка игроком задней линии (игрок зоны 1, или 6, или 5).

3. Страховка игроками передней и задней линий.

Методическая последовательность освоения и совершенствования командных тактических действий в защите (обороне) следующая:

– показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока;

– рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны и действий партнеров;

– имитация изучаемого тактического действия;

– выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки;

– то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания;

– то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока);

– то же, но первая передача от игрока зоны 6;

– то же, но нападающий удар после приема подачи;

– выполнение тактического действия с двумя известными вариантами атаки;

– то же, но с двумя неизвестными вариантами атаки;

– то же, но с участием двух нападающих игроков;

– то же, но с участием трех нападающих игроков.

**Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов.

В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени.

1. Уровень физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обусловливают эффективность двигательных действий.

2. Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.

3. Реализация технических приемов через тактические действия. Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

В арсенале волейболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько.   
К этому надо добавить фактор согласованности действий волейболистов. Через моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе невозможна качественная подготовка к соревнованиям.

Поэтому очень важно, применяя обширный состав средств, методов тренировки на отдельные виды подготовки, добиваться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, знания и т.д. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обусловливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве игровых действий.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения в чередовании различных по характеру действий (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки: методы совмещенных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

В игровых условиях происходит закрепление технико-тактических действий (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

**Учебные игры –** это игры, позволяющие создавать различные тактические ситуации, почти сходные с соревновательными. Они могут быть: дробными (применение отдельных игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две команды) и односторонними (одна команда выполняет основную задачу, а другая группа игроков – обслуживающую роль).

**Тренировочные игры –** это игры, которые проводятся на счет с соблюдением правил игры, внесением тренером корректировок в расстановку игроков и составы команд.

**Товарищеские игры –** это игры, которые проводятся с командами других клубов и имеют цель уточнить состав команды, расстановку игроков, проверить тактические комбинации. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер поставил перед своей командой.

**Контрольные игры** – это игры, которые проводятся в преддверии соревнований с соперниками, отличающимися по характеру, стилю, способам ведения тактической борьбы. Контрольные игры могут проводиться по форме турниров команд.

**Календарные игры** (официальные соревнования) – игры, органически входящие в систему подготовки спортсменов. Регулярное участие в соревнованиях – обязательное условие для приобретения и развития у волейболиста надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

Соревнования – это всегда соперничество претендентов за лучшие показатели. Команды–участницы соревнований, завоевывают определенные места. Выступив успешно, они могут стать обладателями соответствующих знаков, почетных ранговых оценок, званий.

**ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Смотрицкий А.Л. Теория и методика физ. культуры. Словарь-справочник / А Л. Смотрицкий. - Минск: РИВШ, 2009-172 с.
4. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор NordicWalking» /сост. : А.В. Волков, - Санкт-Петербург: 2010. - 41 с.
5. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. Учебные программы для ДЮСШ и СДЮШОР по видам спорта.
6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятий видами спорта».
7. Кодекс об образовании Республики Беларусь.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. -280 с.
9. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. - М., Советский спорт, 2007.
10. Эйдер Е., Бойченко С.Д., Руденик В.В. Обучение движению. - Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. - 291 с.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.