**УЧЕБНАЯ И СПОРТИВНАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**ПРОЕКТНЫЙ ПЛАН**

**ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ (УЧАСТНИКОВ)**

**К ПЕРВЕНСТВУ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**СРЕДИ ЮНОШЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (10-12 ЛЕТ)**

**( ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ) 7+**

**РАЗРАБОТЧИК:**

**ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ**

**ЮРОВ АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

**ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ, г. РОСТОВ ВЕЛИКИЙ**

**2020 ГОД**

***Содержание учебной, спортивной и методической работы.***

1). Теоретическая подготовка.

2). Тактическая подготовка.

3) . Техническая подготовка.

4). Специальная физическая подготовка.

5). Игровая, функциональная подготовка.

6). Самоподготовка и самоанализ.

***Для участия в Первенстве Ярославской обл., игроки и команды должны пройти предварительный отбор в контрольных соревнованиях ДЮСШ г. Ростова.***

**Сроки проведения областных соревнований по волейболу.**

2020 год юноши 2006 – 2007 г.р. место проведение – г. Рыбинск

2020 год юноши 2008 – 2009 г.р. место проведения – г. Ростов

2021 год юноши 2007 – 2008 г.р. место проведение – г. Рыбинск

2021 год юноши 2009 – 2010 г.р. место проведения – г. Ростов

2022 год юноши 2006 – 2007 г.р. место проведения – г. Ярославль

2022 год юноши 2008 – 2009 г.р. место проведение – г. Рыбинск

2022 год юноши 2010 – 2011 г.р. место проведение – г. Ростов

**Участие команд в Первенстве России.**

В младшем возрасте в **Зональном** Первенстве России участвуют победители и призёры **областных** соревнований (декабрь). Команды, занявшие 1 – 3 место в Зональном Первенстве России из 12-14 команд, продолжают участия в **Полуфинале** Первенства России (март). Команды, занявшие 1 – 2 место из 6 команд, напрямую попадают в **Финал** Первенства России (май).

***В Финале Первенства участвуют 16 сильнейших команд России.***

В среднем и старшем возрасте к Зональному Первенству России допускаются **сборная** команда Ярославской области, которая формируется на базе команды победителя Первенства Ярославской области.

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

*Теоретическая подготовка способствует приобретению определённых навыков, умений, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе учебно – тренировочной деятельности.*

- структура, формат и размеры волейбольной площадки.

**18 метров ( боковая линия)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9 метров** | **Средняя линия** | **3-х метровая линия** | **Лицевая линия** |

**Боковая линия**

**Зона защиты Зона нападения Зона защиты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** зона  **6** зона  **1** зона | **4** зона  **3** зона  **2** зона |  |  |

- на волейбольной площадке – **6 игровых зон** для полевых игроков. Переход из зоны в зону происходит по часовой стрелке.

– на каждой стороне площадки могут играть только 6 игроков;

- игроки зоны № 1, 6, 5 - **защитники**;

- игроки зоны № 4, 3, 2 – **нападающие**;

- вес волейбольного мяча – 260-280 грамм;

- размеры волейбольной сетки – 950 х 100 сантиметров;

- волейбольные антенны – 2 шт., высота антенны – 180 сантиметров.

- высота волейбольной сетки для юношей различна, согласно их возрасту:

- младший возраст: 12 лет и младше - 230 сантиметров;

- средний возраст: 14 -13 лет - 240 сантиметров;

- старший возраст: 16 – 15 лет - 243 сантиметров.

**2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Сложный педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства за счет высокого уровня технической, физической и психологической подготовленности спортсмена.*

- команда состоит из 12 основных и 3 запасных игроков (резервных),

- главного и старшего тренера команды;

- каждая команда должна иметь единую спортивную форму.

Каждый игрок команды распределяется на определённые функции или амплуа согласно своих индивидуальных качеств и подготовленности.

Амплуа игроков: **связующий** (диагональный), **центральный** блокирующий,

**доигровщик**, **либеро** (свободный защитник).

Распределение игроков по амплуа на площадке во время игры:

- связующий игрок - в зоне нападения (**зона №2**), зона защиты (**зона №1**);

- центральный игрок - в зоне нападения (**зона №3**), зона защиты (**зона №6**);

- доигровщик - в зоне нападения (**зона №4**), зона защиты (**зона №5**);

- либеро - выполняет защитные действия на площадке и, как правило,

играет в зоне защиты (**зона №6 и №5**).

Игра состоит из 5 или 3 партий (сетов), партия идёт до 25 или 15 очков.

Команда может использовать: 2 перерыва (по 30 сек.), 6 замен игроков.

Игрок, обладающий несколькими качествами и амплуа – **ценный игрок**.

**3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка в волейболе - это большой набор приёмов, элементов и способов, необходимых для ведения игры, при котором достигается наибольшая эффективность их применения. Изучение, отработка, тренировка технических элементов - долгий, трудный, изнуряющий процесс. **Техническая подготовка – это максимальное, многократное, правильное выполнения технических элементов.** Основные элементы в волейболе: *нижняя и верхняя передача, подача, приём, нападающий удар и блок.*

**Базовые упражнения, определяющие степень подготовки волейболиста.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение по технической подготовке | Оценка  удовл. | Оценка  хорошо | Оценка  отлично |
| 1 | Нижняя переда сидя на скамейке (кол. раз) | 25 | 55 | 100 |
| 2 | Верхняя передача сидя на скам. (кол. раз) | 25 | 65 | 100 |
| 3 | Нижняя передача над собой стоя (1 мин.) | 20 | 40 | 70 |
| 4 | Верхняя перед. над собой стоя (1мин.) | 25 | 45 | 75 |
| 5 | Нижн. перед. с хлопком за спиной (кол.раз) | 15 | 30 | 60 |
| 6 | Верхн.перед. с хлопком за спиной (кол.раз) | 10 | 25 | 40 |
| 7 | Нижн.,верхн. перед. над собой (кол.раз) | 8 | 20 | 35 |
| 8 | Нижняя перед. в стену (кол. раз за 1имн.) | 20 | 35 | 50 |
| 9 | Верхняя перед. в стену (кол. раз за 1мин.) | 25 | 40 | 60 |
| 10 | Нападающий удар в пол и стену (подряд) | 5 | 12 | 20 |
| 11 | Нижн. перед. в **парах** через сетку (кол.раз) | 8 | 16 | 24 |
| 12 | Верхн. перед. в **парах** через сетку (кол.раз) | 8 | 12 | 20 |
| 13 | Ниж.,верх.пер. в **парах** через сет. (кол.раз) | 4 | 8 | 14 |
| 14 | Н.,В.пер. в **пар**. через сет. с паден.(кол.раз) | 4 | 6 | 8 |
| 15 | Подача за лицевой линии (подряд) | 4 | 8 | 15 |

**Протокол основных упражнений по технической подготовке.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Техническое упражнение | Июнь | Август | октябрь |
| 1 | Упражнение № 5 |  |  |  |
| 2 | Упражнение № 6 |  |  |  |
| 3 | Упражнение № 7 |  |  |  |
| 4 | Упражнение № 10 |  |  |  |
| 5 | Упражнение № 11 |  |  |  |
| 6 | Упражнение № 12 |  |  |  |
| 7 | Упражнение № 15 |  |  |  |

*Овладеть хорошей техникой – основная задача любого волейболиста!*

**4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

*Физическая подготовка – это сложный и длительный процесс развития двигательных способностей организма для улучшения спортивной деятельности и достижения максимальных результатов.*

Оценка физических качеств спортсмена (ребёнка) осуществляется с помощью промежуточных контрольных нормативов, испытаний, тестов, домашних заданий.

Оценивать физические данные ребёнка может не только тренер, но и его родители, близкие, а также и сам ребёнок.

ОСНОВНЫЕ НОРМАТИВЫ И ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

- измерение роста, веса, «размах» рук, высота касания рук стоя;

- прыжок с места вверх с максимальным касанием отметки рукой;

- прыжок с места в длину толчком двух ног (в сантиметрах.);

- отжимание с хлопком (максимальное количество раз);

- прыжки через скакалку за 1 минуту (максимальное количество раз);

- челночный бег 6 – 9 - 6 метров (в секундах);

- бег 30 метров (в секундах);

- кросс (по необходимости и подготовленности ).

*Дополнительные упражнения для занятий волейболом:*

- стойка - «мостик» - 15 сек.;

- «челнок» раскачивание – 10 раз;

- одновременное поднимание рук, ног и туловища - «склёпка» - 10 раз;

- прыжок - «звёздочка» 40 раз;

- кувырок вперёд через голову – 5 раз, назад через плечо – 3 раза;

- переднее падение с хлопком перед собой - 10 раз;

- переворот - «колесо» - 3 раза.

Расширенный протокол по специальной физической подготовке.

Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **НОРМАТИВЫ** | **ИЮНЬ** | | **АВГУСТ** | | **ОКТЯБРЬ** | | **Лучший**  **результат** |
| 1 | **Челночный бег** (6 Х 9 Х 6 метров)  (в секундах) |  | |  | |  | | **12,52** |
| 2 | **Прыжок вверх с места**  (в сантиметрах) |  | |  | |  | | **270** |
| 3 | **Прыжок в длину с места**  (в сантиметрах) |  | |  | |  | | **195** |
| 4 | **Скоростной бег** ( 30 метров)  (в секундах) |  | |  | |  | | **5,30** |
| 5 | **Прыжки через скакалку** (1 минута)  (количество раз) |  | |  | |  | | **110** |
| 6 | **Отжимание с хлопком**  (количество раз) |  | |  | |  | | **12** |
| 7 | **Рост и вес ребёнка**  (в сантиметрах и килограммах) |  |  |  |  |  |  | **175/41** |

\*Общая таблица результатов регулярно заполняется по окончанию сдачи нормативов (июнь, август, октябрь) и производится сравнительный анализ.

**5. Игровая, функциональная подготовка игроков.**

Уровень спортивной, физической, технической и психологической подготовки детей является их игровая практика на данный момент.

*Основные критерии оценки подготовки спортсмена является*:

а) регулярность посещений тренировок, игр и соревнований;

б) прилежание на занятиях (трудолюбие, ответственность и работоспособность);

в) поведение (взаимодействие подростков и общение в команде);

г) лидерские качества и стремление к улучшению своих достижений;

д) физические и физиологические данные ребёнка.

рост ребёнка: 12 лет – 175 см, 14 лет – 190 см, 16 лет – 200 см.

е) всестороннее развитие (хорошая учёба, коммуникабельность, упорство).

*Предварительная оценка функциональной подготовки игроков.*

*( на примере команд тренера Юрова А.В.)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | АМПЛУА | 1 состав | 2 состав | 3 состав | 4 состав | 5 состав | ЛИБЕРО |
| 1 | **Связующий** | Морозов  Павел | Воробьев  Святослав | Трубаев  Семен | Романов  Матвей | Ганичев  Кирилл | Шепитко  Савелий  Омик  Миша  Саперов  Иван  Гуров  Вадим  Игнатов  Саша  Кузнецов К.  Кузнецов А.  Егоров Д.  Модулин М. |
| 2 | **Связующий** | Благирев  Саша | Романов  Артём -10 | Овечкин  Влад | Шулковский  Костя | Ишунин  Кирилл |
| 3 | **Центральный** | Тюрин  Егор | Гуцал  Кирилл | Морозов  Ярослав | Федоров  Тимофей | Терентьев  Даниил |
| 4 | **Центральный** | Комолов  Данила | Балакин  Андрей | Романов  Илья | Федоров  Матвей | Лисовский  Саша |
| 5 | **Доигровщик** | Серенков  Тимофей | Пугачев  Костя | Лещев  Антон | Романов  Артем -08 | Орехов  Даниил |
| 6 | **Доигровщик** | Фукарев  Иван | Жигулин  Кирилл | Романов  Антон | Кабанов  Денис | Кичков  Иван |

\* В течение всего времени подготовки к Первенству Ярославской области, любой участник сможет перейти в другой состав и поменять своё амплуа в зависимости от улучшения своей работоспособности, трудолюбия, упорства, дополнительных тренировок и самостоятельной работой (дом.задания).

**6. Самоподготовка и самоанализ**

*Самоподготовка позволяет обеспечить дополнительную, необходимую степень подготовки спортсмена для совершенствования своих качеств.*

- самоподготовка и домашние задания - желательно, чтобы проходили в присутствии родителей и близких;

- особое внимание нужно уделять технической подготовке, а также развивать свои физические возможности и качества (**скорость, прыжки и силу**) ;

- отработка технических элементов возможно – индивидуально и в группах;

- в совершенствовании овладением техническими элементами поможет избежать многих ошибок во время игры;

- ребёнок обязательно должен вести спортивный дневник, собирать портфолио, грамоты, медали и награды, смотреть спортивные программы.

***Волейбольные заповеди: на тренировке ленился – медали лишился. На тренировку прийти не смог – сопернику победить помог. На диване провалялся и в замене ты остался. Технике научился – с победой подружился. Помни, твой соперник тоже тренируется, а может даже лучше и больше тебя. Ошибся на тренировке, два раза ошибся в игре. Тяжело на тренировке – легко в игре. Очко в игре - заслуга всех игроков.***

**ДЛЯ ЗАМЕТОК И ЗАПИСЕЙ.**