

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Рассказовского района»**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании совета «23» 09 2020 г. протокол № 2

Утверждена приказом МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского района» от «23» 09 2020 г. № 21-0  
И.о. директора  В.В. Ивлев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Волейбол»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 3 года**

**Разработчик:** тренер-преподаватель  
МБУ ДО «Спортивная школа  
Рассказовского района»  
Бокарев В.А.

**Рецензенты:** И.о.директора МБУ ДО «Спортивная  
школа Рассказовского района» В.В. Ивлев  
Начальник отдела стратегии развития массовой  
физкультурно-оздоровительной и спортивной  
работы А.И. Ломакин

с. Платоновка  
2020 г

## Содержание программы.

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Методическая часть программы	10
4. План воспитательной и профориентационной работы	21
5. Система контроля и зачётные требования	23
6. Перечень информационного обеспечения	33

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ «Волейбол». В ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В данной программе представлено содержание работы на базовом и углубленном уровне.

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

### **Структура системы многолетней подготовки:**

Этапы:

- базовый уровень – 6 лет.
- углубленный уровень – 2 года

### **Требования к количественному составу групп подготовки**

Уровни подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) минимальная
Базовый уровень	9	15
Углубленный уровень	14	12



## **Цели по годам обучения**

### **Первый год обучения**

1. Воспитание интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом, в частности волейболом.
2. Укрепление здоровья и закаливания организма учащихся.
3. Начальное обучение технике и тактике, правилам игры.
4. Воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

### **Второй год обучения.**

1. Формирование интереса к систематическим занятиям волейболом.
2. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.
3. Базовая технико-тактическая и физическая подготовка, в этот период осуществляются освоения основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям).
4. Воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

### **Третий год обучения.**

1. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом.
2. Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики, прочное овладение основами техники и тактики волейбола, приучение к соревновательным условиям.
3. Приобретение навыков в организации и в практическом судействе соревнований по волейболу и опыта проведении учебно-тренировочных занятий.

### **Четвертый год обучения.**

1. Закрепление мотивации к систематическим занятиям волейболом.
2. Совершенствование физического развития.
3. Формирование знаний о физической активности, основ физической тренировки.
4. Повышение функциональных возможностей.
5. Приобретение соревновательного опыта.
6. Специальная подготовка: технико-тактическая, физическая, интегральная, в том числе игровая, соревновательная, вводятся элементы специализации по игровым функциям.

### **Пятый год обучения.**

1. Формирование потребности в повседневном и систематическом физическом совершенствовании.
2. Совершенствование технико-тактического мастерства волейболистов, специализаций по игровым функциям.
3. Формирование знаний способов развития и совершенствования физического потенциала, знаний медико-биологических основ тренировки и закаливания.
4. Повышение специальной физической и технической подготовленности учащихся для достижения высокого уровня работоспособности.
5. Совершенствование соревновательной деятельности.

В соответствии с основной направленностью года обучения определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами; - увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов; - учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

«УТВЕРЖДЕНО»

На заседании педагогического совета протокол

№ \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приказом директора МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского района» № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ г

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
НА 2019/2020 УЧ. ГОД**

ГОД ОБУЧЕНИЯ	СЕНТЯБРЬ				ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ						
	2-8	9-15	16-22	23-29	30-6	7-13	14-20	21-27	28-3	4-10	11-17	18-24	25-30	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-2	3-9	10-16	17-23	24-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	
<b>1 ГОД ОБУЧ.</b>	Т	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Т	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П
<b>2 ГОД ОБУЧ.</b>	Т	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Т	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П

МАЙ					ИЮНЬ				ИЮЛЬ				АВГУСТ				СВОДНЫЕ ДАННЫЕ							
27-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-26	27-2	3-9	10-16	17-23	24-30	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	КАНИКУЛЫ	ВСЕГО
Т	П	П	П	П	П	П	Ш	П	П	П	Т	С	С	С	С	С	8	264	36	2	2	36	312	
Т	П	П	П	П	П	П	Ш	П	П	П	Т	С	С	С	С	С	8	264	36	2	2	36	312	

**Т - Теоретические занятия**

**Ш - Итоговая аттестация**

**П - Практические занятия**

**= - Каникулы**

**С - Самостоятельная работа Э**

**- Промежуточная аттестация**



## ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименования предметных областей / формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объём	276	36	8	312	2	2	312	312	416	416	416	416
1.	Обязательные предметные области												
1.1	волейбол							128	148	276	260	278	298
2.	Вариативные предметные области												
2.1	Подвижные игры							120	100	80	70	50	30
2.2	Специальные навыки							20	20	25	30	30	30
3.	Теоретические занятия							8	8	8	8	10	10
4.	Практические занятия							268	268	360	360	360	360
4.1	Тренировочные мероприятия							120	124	246	237	252	267
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия							4	10	10	15	20	25
4.3	Иные виды практических занятий							140	130	100	100	80	60
5.	Самостоятельная работа							36	36	40	40	40	40
6.	Аттестация												
6.1	Промежуточная аттестация							2	2	2	4	4	4
6.2	Итоговая аттестация							2	2	2	4	4	4

## РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

«УТВЕРЖДЕНО»

На заседании педагогического совета протокол

№ \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приказом директора МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского района»

№ \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ г.

Группа	День недели	Наименования предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
2-го года	Понедельник	Волейбол	13.30-15.00		Зайцев Н.А.
	Среда		13.30-1500		
	пятница		13.30-1500		

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов; дифференцированный по годам обучения материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, интегральной, теоретической системы оценки уровня спортивного мастерства волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучения их технике и тактике на всех этапах многолетней подготовки необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в чувствительные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач каждого года обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на первом году обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем физической подготовки достигает до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной учебной группе нормативам.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на первом году обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакций и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений специфических для игровой деятельности.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основы интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении,

защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

В группах первого года обучения проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

Инструкторская практика проводится в группах 3-5 годов обучения. Привитие инструкторских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных занятиях.

### **Формы обучения**

#### Практические занятия:

- учебно-тренировочные занятия, направленные на расширение двигательных возможностей, овладение и совершенствование техники и технических приемов, совершенствование физического развития и функциональных возможностей;
- контрольная успеваемость, тесты, определение уровня физической подготовленности занимающихся, внесение изменений в учебно-воспитательный процесс;
- соревнования, раскрытие способностей, улучшение личных достижений, сравнение двигательных возможностей с другими участниками;
- дополнительные занятия, выполнение самостоятельных заданий для совершенствования мастерства, техники движений восстановления организма.

#### Теоретические занятия:

- расширение теоретических сведений по физиологии человека, гигиене, контролю и самоконтролю, предупреждению травматизма и по валеологии. Занятия проходят в форме выдачи информации, рассказа, беседы, опроса. По форме организации занятия могут быть групповые и индивидуальные;
- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т.д.);
- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- решение тактических задач.

#### Интегральная подготовка.

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- участие в официальных соревнованиях.

### **Навыки в других видах спорта.**

Для подготовки обучающихся в волейболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, быстрота перемещений);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке волейболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревновательных нагрузок**

#### **1. Общие требования охраны труда. К**

**занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Учащийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий**

**Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **III. Требования безопасности во время занятий**

**При выполнении упражнений в движении учащийся должен:**

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

**При выполнении передачи Учащийся должен:**

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

**При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:**

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

***Во время игры нельзя:***

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

#### **Теоретическая подготовка**

**1. Физическая культура и спорт в России.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

**2. Состояние и развитие волейбола.** Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

**3. Сведения о строении и функциях организма человека.** Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузке в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средства восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. **Нагрузка и отдых** как взаимосвязанные компоненты процессы упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки.

6. **Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в подготовке юных волейболистов. Вид соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства.

7. **Основы техники и тактики игры в волейбол.** Понятия о технике и тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

8. **Основы методики обучения волейболу.** Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

9. **Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.** Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. **Оборудование и инвентарь.** Тренажерное устройство для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держателей мяча, мяч на амортизаторах, дополнительные сетки и т.д.) Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре. 11. **Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.** Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков, выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

### **Инструкторская и судейская Практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

### **Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей» «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег(приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь



о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой

коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## **Техническая подготовка 1-2 год обучения**

### **Техника нападения**

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **4-5 год обучения**

#### **Техника нападения**

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

#### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскокнвшего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи,

вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и

2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

#### **Интегральная подготовка**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преимущественность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

#### **Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Распределение часов по разделам подготовки определяется уровнем подготовленности и психофизического состояния обучающихся в данный период времени и может изменяться в течение года;

но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

Этапный норматив	Уровни сложности		
	Базовый уровень		
	1-2 годы обучения	2-4 годы обучения	5-6 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5
Общее количество часов в год	168-252	252-416	1416-420
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210

#### IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

##### Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенности спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей ее влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагогов, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. Методы нравственного воспитания юных спортсменов делятся на следующие группы. 1. Формирование нравственного сознания (нравственное просвещение). 2. Формирование общественного поведения. 3. Использование положительного примера. 4. Стимулирование положительных действий (поощрение). 5. Предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание).

Важнейшим фактором нравственного воспитания юных спортсменов, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводит походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только те или иные аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Инициатива в реализации юных спортсменов принадлежит педагогу. Успешно выполнять задачи воспитания детей и молодежи может только педагог, владеющий профессиональным мастерством, умеющий словом и делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование педагогом принципа воспитательного обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение педагога); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в секции.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами и методами самовоспитания воли могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Прежде всего необходимо сформировать принципы своего поведения и воспитать привычку следовать им во всех случаях жизни. Спортсмена надо убеждать, что свою волю можно и должно воспитывать, что самовоспитание - реальная сила преобразующая личность, что оно дает глубокое удовлетворение, поскольку вся жизнедеятельность становится активнее, целеустремленнее.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В процессе тренировки и соревнований предусматривается развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении целей.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие тренировочные задания, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Основными компонентами стойкости являются мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация таких тренировочных занятий и соревнований, которые содержат элементы повышенной трудности.

Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, связанные с проявлением решительности.

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания настойчивости, упорства необходимо не только стремиться к цели, но верить в ее достижение.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий с постепенно возрастающими нагрузками.

В процессе спортивных занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; воспитание умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Требования к учащимся по теории, технике и тактике волейбола

#### 1-3 год обучения

##### Теория

Знать:

1. Задачи физической культуры и спорта.
2. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособности и подвижности суставов. Понятие о травмах и их предупреждение.
3. Правила игры в волейбол (состав, расстановка и переход игроков, костюм, начало игры и подача, перемена подачи, удары по мячу, игра двоих, переход средней линии, выход мяча из игры, проигрыш очка или подачи, счет и результат игры). Место занятий и инвентарь (оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе).

##### Техника

Уметь выполнять:

1. Исходное положение и стойки (высокая, средняя и низкая).
2. Перемещения и падения: перекат на спину, на бедро.
3. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах и у стены.
4. Нижняя подача.

##### Тактика

Уметь выполнять:

Основы тактики игры в волейбол, связь техники и тактики. Переключение от действий в защите к действиям в нападении. Переход игроков.

#### 4-6 год обучения

##### Теория

Знать:

1. Специфика игровых видов.
2. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функции.
3. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.
4. Правила игры в волейбол (права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков, упрощенные правила игры, судейская терминология).

##### Техника

Уметь выполнять:

1. Перемещение в стойке приставным шагом, а также падение с перекатом на спину и грудь.
2. Нижняя и верхняя подачи.
3. Нападающий удар из зоны 4 и 2.
4. Прием мяча с подачи.
5. Передача мяча для нападения в зоны 4 и 2.
6. Блокирование (одиночное).

##### Тактика

Уметь выполнять:

1. Одиночный и групповой блок.
2. Защитные действия игроков зон 1 и 5 после нападающего удара из зон 4 и 2.

### **Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу углубленного уровня подготовки**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, техническая и тактическая подготовленность, спортивный результат (интегральная подготовленность). В соответствии с настоящим ФССП по волейболу устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по следующим разделам подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления для зачисления в группу базового уровня подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Промежуточная аттестация  
Нормативы по технической подготовке**

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Базовый уровень		
		1-2 год	3-4 год	5-6 год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	5	



2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5
3	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к ней	3	4	5
4	Вторая передача мяча на точность в прыжке из зоны 2 в зону 3 (с 14-16 лет в зону 4, с 17 лет низкая передача)	2	3	4
5	Передача мяча на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 4(с 14 лет в зону 1, с 17 лет в зону одной рукой)	2	3	4
6	Передача мяча на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 6 после имитации нападающего удара (с 16 лет одной рукой)			4
7	Передача сверху у стены стоя лицом и спиной (чередование)	2	3	4
8	Подача на точность: 10-13 лет - нижняя прямая, 12-15 лет - верхняя прямая - в правую половину площадки, 14-17 лет в зону 4 и 5.	4	4	5
9	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5-6 (16 лет с низкой передачи)	2	3	5
10	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зоны 5-4, из зоны 4 в зоны 1-2 (17 лет с передачей за голову)	2	3	4
11	Боковой нападающий удар из зоны 4 в зоны 5-6, 17 лет - с длинной и низкой передачи			
12	Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	4		
13	Первая передача на точность из зоны 6 в зону 2 (расстояние 3 м)	2	3	4
14	«Защита зоны» - прыжки в зоне 6 от последовательно выполняемых ударов через сетку (стоя на подставке)			
15	Блокирование одиночное: нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали с низкой подачи			
16	Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2) по линии			
17	Блокирование нападающего удара с задней линии			
18	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4 (2) с длинной низкой передачи	2	2	3

### Нормативы по тактической подготовке

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Года обучения		
		1-2 годы обучения	2-3 годы обучения	5-6 годы обучения

1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	2	3	4
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет	2	3	4
3	Выбор направления удара в соответствии с характером блока	2	3	4
4	Нападающие действия: прием подачи, ударом передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар	2	3	4
5	Прием мяча от нападающего удара или выход на страховку и прием		3	4
6	Блокирование групповое блокирующих трое, нападающих трое, вторую передачу выполняет связующий	3	4	5
7	Командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после подачи с (16 лет)	4	5	5

#### Нормативы по интегральной подготовке

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Года обучения		
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения
1	Верхняя передача - прием снизу	6	7	8
2	Нападающий удар - блокирование, одиночное - передача.	4	5	6
3	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к падению	3	3	4
4	Потеря подач в игре	25	20	15
5	Эффективность нападения, %	20	40	50
	Выигрыш			
	Проигрыш	25	25	20
6	Ошибки при приеме подачи, %	22	20	16

### Итоговые нормативы

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень (на конец учебного года) (девушки)								
		1-2 год			3-4 год			5-6 год		
		Пр.	Ср.	Выс.	Пр.	Ср.	Выс.	Пр.	Ср.	Выс.
1	Бег 20 м, с	4,5	4,4	4,2	4,4	4,2	4,1	4,2	4,0	3,9
2	Бег 30 м (5х6), с	12,2	12,1	12,0	11,9	11,7	11,6	11,5	11,4	11,2
2	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с									
3	Прыжок в длину с места, см	160	165	168	168	173	175	175	180	185
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	30	32	34	34	36	38	38	42	44

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень (на конец учебного года) (юноши)								
		1-2 год			3-4 год			5-6 год		
		Пр.	Ср.	Выс.	Пр.	Ср.	Выс.	Пр.	Ср.	Выс.
1	Бег 20 м, с	4,2	4,1	4,0	4,0	3,9	3,8	3,9	3,8	3,7
2	Бег 30 м (5х6), с	12,5	12,0	11,6	11,7	11,5	11,1	11,3	11,0	10,8
2	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с									
3	Прыжок в длину с места, см	175	180	185	185	200	205	200	205	208
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	37	41	40	40	42	45	45	50	54

№ п/п	Контрольные нормативы	Углубленный уровень (на конец учебного года) (юноши)					
		1-й год			2-й год		
		Пр.	Ср.	Выс.	Пр.	Ср.	Выс.
1	Бег 20 м, с	3,8	3,7	3,6	3,7	3,6	3,5
2	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	26,4	26,0	25,8	25,8	25,5	25,3
3	Прыжок в длину с места, см	210	216	220	220	225	230
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	54	58	60	60	63	67

Уровни выполнения программы: высокий – 32-35 баллов, средний – 28-31, ниже среднего (проходной) – 21-27, низкий – 0-21. Каждое упражнение оценивается по 5 балльной системе.

#### Нормативы по СФП

№ п/ п	Контрольные нормативы	Базовый уровень (на конец учебного года)								
		1-2 год			3-4 год			5-6 год		
<b>Техническая подготовка</b>										
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (ГНП-3 г.о. – 5 попыток)	3	4	5	3	4	5	3	4	5
2	Подача на точность : 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам;	3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (5 попыток)	2	3	4	3	4	5	3	4	5

Уровни выполнения программы: высокий – 21-25 баллов, средний – 16-20, ниже среднего(проходной) – 13-15, низкий – 0-9. Каждое упражнение оценивается по 5 балльной системе.

## **Соревновательная подготовка**

Подготовка игроков в волейболе может считаться эффективной только в том случае, когда они, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применяют изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Но для того, чтобы эти действия были эффективными в соревнованиях, необходимо, чтобы волейболисты индивидуально были хорошо подготовлены к соревнованиям по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической подготовке. Их регулярно проводят на тренировочных занятиях благодаря широкому использованию игрового и соревновательного методов, применению тестирующих упражнений, во время выполнения которых фиксируется определенный результат. Кроме того, отводят часы, предназначенные на контрольные испытания, а часть часов - на интегральную подготовку.

В соревнованиях по технической подготовке входят передачи сверху двумя руками на точность стоя лицом и спиной в направлении передачи, передачи над собой и с ударом о стену, подачи на точность (в определенный участок площадки), нападающий удар из зон 4,3, 2 на точность.

## **Содержание и методика контрольных испытаний**

### **Физическое развитие**

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 30 метров. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
2. Бег 30 метров: 6х5 м. На расстоянии 5 м чертятся 2 линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Прыжок вверх с места и с разбега, отталкиваясь двумя ногами засчитывается лучший результат.
4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток берется лучший результат.

### **Техническая подготовка**

1. Испытание на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 и 2 расстояние передачи 3 метра, высота ограничителей 3 метра, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Если устанавливаются мишени, их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 метров. При передачах в прыжке из зоны 2 в зону 3 расстояние передачи 1-2 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количества передач отвечающих требованиям в испытании, а также качества исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. Испытание на точность передачи мяча через сетку (в прыжке). На противоположной площадке очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 размером 2х1 м, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток, учитывается количественная сторона и качество исполнения.
3. Испытания в передачах сверху у стены стоя и сидя (попеременно). Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м на стене делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей (или снизу) посылает мяч в стену, после отскока от стены - передачу над собой и садится, выполняет передачу сидя на полу, встает, выполняет передачу в стену (сверху или снизу) стоя и т.д. При выполнении передач надо стремиться соблюдать расстояние от стены и высоту передачи. Две передачи стоя и одна сидя составляют одну серию. Учитывается максимальное число серий, которые может выполнить учащийся.
4. Испытание в передачах сверху у стены стоя лицом и спиной (поочередно). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдержать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает

мяч над собой и передачей посылает мяч в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу стоя лицом к стене и т.д. Передачи стоя лицом над собой и стоя спиной составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

5. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

6. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 5-6 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, от лицевой линии до линии нападения (в зоне 6) линия проводится на расстоянии 5 метров от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Пять попыток.

7. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый

8. Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Учащийся находится в зоне 6, в круге диаметром 2 м. Мяч ударом собственного отбрасывания посылается через сетку св зоны 4 и 2 из положения стоя на подставке поочередно из каждой зоны, как только учащийся займет исходное положение. Количество ударов - 20. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты.

9. Испытание в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки бло - ка. Направление удара известно, высота передачи на удар та же. При групповом блокировании учащиеся располагаются каждый в своей зоне: при ударе из зоны 4 - в зонах 3 и 2, при ударе из зоны 2 - в зонах 3 и 4. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

#### **Тактическая подготовка**

1. Действия при второй передаче. Расположение испытуемого в зоне 2 или 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток).

2. зону). Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

3. Действия при нападающих ударах. Сюда входят три испытания. Первое. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен блок или нет. Блок имитируется специальным приспособлением (типа «механический блок» и др.). Блокировать может партнер, стоя на подставке. Блок появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Второе. По заданию выбирают способ и направление удара (на основе программы). Закрыто блоком диагональное направление при ударах из зон 4 и 2 - удар с переводом «по линии», закрыта «линия» - удар по диагонали. Блок появляется в момент отталкивания. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляет действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, скрестные перемещения в зонах и др.(по заданию).

4. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия (на основе программы) в соответствии с заданием, сигналом. Даются два упражнения. Первое - выбор способа приема мяча (по заданию). Даются 10 попыток (с 14-16 лет - 20 попыток), учитываются количество правильных попыток и качество приема. Второе - выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке «на страховку» и прием мяча от «скидки» (после имитации удара). Даются 10 попыток (примерно поровну), учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

5. Действия при одиночном блокировании. Основные требования в испытаниях - выявить умение в блокировании, выбрать место, определить направление удара и своевременно поставить руки на пути мяча. Даются 3 упражнения. Первое - надо определить зону, откуда будет произведен удар (4, 3 или 2). Второе - надо определить направление удара. Зона одна (4), направлений два («по диагонали» и «по линии»). Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение). Действия при групповом блокировании. Основное требование - согласованность действия двух учащихся с целью преградить путь мячу в определенные участки площадки. Даются два упражнения. Первое. Трое учащихся в зонах 4, 3, 2. Нападающие удары с высоких передач выполняются из зон 4, 3, 2. В блокировании участвуют двое: при ударе из зоны 4 учащиеся, стоящие в зонах 3 и 2, «закрывают» зоны 5 и 6, при ударе из зоны 3 блокируют учащиеся, стоящие в зонах 3 и 4 («закрывают» зоны 5 и 6), при ударе из зоны 2 блокируют учащиеся зон 3 и 4 («закрывают» зоны 1-6). Второе. Условия те же, что и в первой, только передачи чередуются: высокие и низкие. При высоких передачах блокирование групповое (вдвоем), при низких - одиночное. При групповом блокировании «закрывают» те направления, что в первом упражнении. При одиночном - диагональное направление при ударах из зон 4 и 2, в зону 5 при ударе из зоны 3. Связующий (в обоих упр.) посылает мячи в различном порядке в одну из трех зон. Дается по 10 попыток на каждое упражнение.

6. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, (после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами). Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

#### **Интегральная подготовка**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3, 2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, блокирует известные ему способ и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар и из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками с падением - нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет нападающий удар, затем блокирование. Учитываются качество приема, блокирования и точность нападающего удара. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключения в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются 3 упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросает мяч через сетку со стороны нападающих. Занимающиеся принимают мяч и первой передачей направляет его игроку на задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняют вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются три серии, затем линии меняются местами и еще три серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитывается правильное выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе- после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и кон-

трольных играх. На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы				
№ п/п	Название учебно-методического пособия	Год выпуска	Автор	Издательство
1	Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения.	Москва 2012	Бабакин В.А. – тренер центра подготовки спортсменов	Физкультура и спорт
2	Валео-технологии – современная концепция здорового образа жизни	Омск 2010	Корнеева В.А. – директор Центра ООО «НПО «Диал»	Валео-мед, г. Москва
3	Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания. Книга 1 - дошкольники	2009	Грецов А.Г., Попова Е.А.	СПбНИИ физического культуры, Санкт-Петербург
4	Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания. Книга 2 – младшие школьники	2009	Грецов А.Г., Попова Е.А.	СПбНИИ физического культуры, Санкт-Петербург
5	Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания. Книга 3 – подростки	2009	Грецов А.Г., Попова Е.А.	СПбНИИ физического культуры, Санкт-Петербург
6	Основы организации профилактической деятельности среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности. Программы по профилактике наркомании, допинга, для занимающихся в ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР	2007	Под редакцией С.П. Евсеева	Росспорт 2007
7	Современные тенденции развития, воспитания детей в учреждениях дополнительного образования	2009	Елизарова Н.Д., С.И. Еськов	Издательство ИПКРО
8	Использование кардиографии и эхокардиографии для педагогического контроля в спорте	2005	Сайкин С.В., Симонов С.Н., Китманов В.А.	ТГУ им.Г.Р.Державина
9	Упражнения с набивным мячом	2005	Глейберман А.Н.	ФиС, г. Москва
10	Упражнения со скакалкой	2005	Глейберман А.Н.	ФиС, г. Москва
11	Упражнения в парах	2005	Глейберман А.Н.	ФиС, г. Москва
12	Активный стретчинг	2010	Милен Шенк	Гранд-Фаир, г. Москва
13	Тренировка на выносливость	2009	Питер Янсен	Тулома, г. Москва
14	Мониторинг функциональной	2011	Иорданская Ф.А.	Советский



	готовности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений			спорт, г. Москва
15	Физические качества спортсмена	2009	Зациорский В.М.	Советский спорт, г. Москва
16	Внешкольник	2010-2013	Периодическое издание Федерального института развития образования	ООО Красногорская типография, г. Москва
17	Время волейбола	2010-2013	Специализированный периодический журнал	Советский спорт, г. Москва
18	Итоги и перспективы развития волейбола в Тамбовской области	2013	ТРОО «Спортивная федерация волейбола»	ТОИПКРО
19	Комплексная подготовка связующего игрока	2011	Тренерская комиссия ВФВ	Советский спорт, г. Москва
20	Пляжный волейбол	2010-2012	Периодический журнал	Советский спорт, г. Москва
21	Волейбольный гид	2012-2013	Ежегодный справочник	Советский спорт, г. Москва
22	Волейбол	2007	Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР	Советский спорт, г. Москва
23	Пляжный волейбол	2007	Стефан Хамберг	Терра-спорт, г. Москва
24	Технико-тактическая подготовка волейболистов	2011	Тренерская комиссия ВФВ	Советский спорт, г. Москва
25	Волейбол	2009	Учебник студентов вузов физической культуры	ТВТ Дивизион, г. Москва
26	Волейбол: теория и методика тренировки	2011	Беляев А.В., Булыкина Л.В.	ТВТ Дивизион, г. Москва

**Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта**  
Компактные видеодиски DVD подготовлены тренерской комиссией Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

27	Записи игр сборной России по волейболу на XXX Олимпийских играх	2012 г.		
28	Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение (диск)	2012	Фомин Е.В., Гревцов П.А.	Всероссийская федерация волейбола
29	Комплексная тренировка связующего игрока	2012	Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Кузин Ф.С.	Всероссийская федерация волейбола
30	Техника игры в волейбол	2009	Тренерская комиссия ВФВ	Советский спорт, г. Москва
31	Методические рекомендации по подготовке либеро (диск)	2011	Тренерская комиссия ВФВ	Советский спорт, г. Москва
32	Средства и методы обучения и совершенствования техники и	2011	Тренерская комиссия ВФВ	Советский спорт, г. Москва

	тактики вторых передач			
33	Основы общей силовой тренировки волейболистов и их практическое приложение	2011	Тренерская комиссия ВФВ	Советский спорт, г. Москва
34	Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов	2012	Тренерская комиссия ВФВ	Советский спорт, г. Москва
<b>Перечень интернет-ресурсов</b>				
35	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	// <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>		
36	Официальный сайт компании КонсультантПлюс	// <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>		
37	Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации	<a href="https://минобрнауки.пф/">https://минобрнауки.пф/</a>		
38	Сайт о спорте	// <a href="http://sportbox.by/">http://sportbox.by/</a>		
39	Спортивный портал	// <a href="http://www.sportivno.ru/">http://www.sportivno.ru/</a>		
40	Министерство образования и науки РФ	// <a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>		
41	Федеральное агентство по образованию (Рособразование)	// <a href="http://www.ed.gov.ru">http://www.ed.gov.ru</a>		
42	Федеральное агентство по науке и инновациям (Роснаука)	// <a href="http://www.fasi.gov.ru">http://www.fasi.gov.ru</a>		
43	Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»	// <a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a>		
44	Федеральный портал «Дополнительное образование детей»	// <a href="http://www.vidod.edu.ru">http://www.vidod.edu.ru</a>		
45	Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>		
46	Федеральные стандарты по волейболу	<a href="https://docviewer.yandex.ru/">https://docviewer.yandex.ru/</a>		

## VII. Перечень оборудования для спортивной секции «Волейбол»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Цена, руб.	Примечание
1	Волейбольные мобильные стойки с противовесами по 100 кг	шт	1	24200	
2	Сетка волейбольная профессиональная d=4,0 мм с тросом	шт	1	3850	
2.1	Сетка волейбольная d=3,0 мм	шт	1	2200	
3	Мяч волейбольный	шт	45	67500	
4	Мяч набивной медицинбол 1 кг, 2 кг, 3 кг	шт	10	16000	
5	Табло спортивное	шт	1	1500	
6	Скамья гимнастическая 4,0м на деревянных ножках	шт	2	8960	
7	Вышка судейская (складная), высота 2,2 метра	шт	1	9490	
8	Утяжелители для рук, 1 кг	пар	10	4000	
9	Утяжелители для ног, 2 кг	пар	10	5000	
10	Эспандер резиновый ленточный	шт	20	10000	
11	Майка	шт	15	15000	
12	Шорты	шт	15	7500	

13	Тележка для мячей	шт	1	8817	
Итого				184017	