

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»**

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
МАУДО СДЮСШ «Ника»  
Протокол \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор МАУДО СДЮСШ «Ника»

\_\_\_\_\_ В.Д. Гайдук

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

# **Волейбол**

## **Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа**

,

Срок реализации Программы:  
- 8 лет

Составили программу:  
Заместитель директора по УСР Яковенко Н.Ю.

г. Красный Сулин  
Ростовской области  
2015 год

## Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта волейбол (далее— Программа) разработана, для муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Юность» (ДЮСШ), на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность учреждения дополнительного образования и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области *физической культуры и спорта*:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от *12 сентября 2013 года № 730* «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от *12 сентября 2013 года № 731* «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от *27 декабря 2013 года № 1125* «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейболу» *от 30.08.2013г № 680*;

- в соответствии с постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации *20 августа 2014 года № 33660*.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по виду спорта волейбол в МАУДО СДЮСШ «Ника».

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие всестороннему физическому развитию организма обучающихся, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- формирование начальных движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний и здорового образа жизни.
- формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
- формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение обучающимися методиками для самостоятельных занятий.
- достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
- создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

### 1.1. Характеристика волейбола и его отличительные особенности

Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

Попробуем проследить за развитием предка волейбола. Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фауст-бол». На площадке размером

90x20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Позже итальянский фауст-бол стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и площадка, и правила изменились. Так, длина площадки была уменьшена до 50 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды - 5 человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 году. Естественно, сейчас они во много отличаются от первоначальных, волейбол растёт и совершенствуется.

В нашей стране волейбол широко распространили после революции 1917 года.

В 1925 года по инициативе секции игр в Москве создается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие.

В 1928 году в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу 1 Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали команды со всей страны. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне.

Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. В 1943 году разыгрывается первенство Москвы, в 1944 году первенство и кубок Москвы по волейболу. В 1945 году вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). На этих соревнованиях мужская команда «Динамо» (Москва) широко применяла в защите взаимодействие защитных линий и доигрывание принятых мячей, а в нападении использовала всё пространство по длине сетки для выпадения нападающего удара. Такая организация игры и принесла команде титул чемпионата СССР и дала толчок дальнейшему развитию тактики волейбола.

Прошедшие в 1946-1947 гг. первенства страны, а также успешное выступление советских волейболистов на международной арене послужили толчком к дальнейшему развитию волейбола в СССР. В 1947 году советские волейболисты,

участвуя в соревнованиях на международном фестивале демократической молодёжи в Праге, заняли первое место. В этом же году создаётся Международная федерация волейбола (ФИВБ). После выступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948год) волейболисты СССР, становятся участниками всех международных соревнований.

В 1949 году мужская команда советских волейболистов завоёвывает звание чемпиона в первом официальном первенстве мира. Наши сборные команды мужчин и женщин побеждают и в первенстве Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают и в последующие два года. Летом 1952 года первенство мира проводилось в Москве. Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях стали сильнейшими в мире.

Включение в 1964 году волейбола в программу Олимпийских игр значительно повысило требования к игре волейболистов.

*Содержание и правила игры.* В волейбол играют на площадке размером 9x18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола игроков. В игре участвуют 12 человек (по 6 игроков с каждой стороны), и ведётся она мячом весом примерно 250-350 грамм и окружностью 65-68 сантиметров.

Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающих ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приёмов являются стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).

Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счёт ведётся до 25 очков. Побеждает та команда, которая выиграет две партии из трёх или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую другая, то проводится третья, решающая. Аналогичные условия и при игре из пяти партий. После каждой партии команды меняются площадками.

Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетки, остальные - на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд; причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу.

Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится время на основе действующих правил. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке.

Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания. Если же мяч задерживается над сеткой между руками игроков разных команд, то игра останавливается. Производится повторная подача для розыгрыша спорного мяча.

Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся предметов вне площадки. Боковые и лицевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля. Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если: - мяч падает на свое площадке; команда совершает более трех касаний; - мяч брошен или задержан; - мяч коснулся тела игрока ниже пояса; - игрок касается сетки; - игрок совершал два касания подряд; - ступня игрока полностью находится на стороне соперника и не касается средней линии; - игрок производит нападающий удар на стороне соперника; - игрок задней линии из площади нападения перебивает на сторону соперника мяч, который находится выше верхнего края сетки; - игрок задней линии участвовал в блокировании и коснулся мяча; - команда нарушает расстановку в момент подачи; - игрок во время удара по мячу пользуется поддержкой товарища по команде; - игрок получает персональное замечание; - игрок касается мяча или игрока противоположной команды, когда мяч находится на стороне противника; - умышленно затягивается игра; - замена игрока произошла неправильно; - потребован третий перерыв для отдыха после предупреждения; - использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха; - игрок без разрешения судьи уходит с площадки во время перерывов в игре; - игроки предпринимают действия для того, чтобы помешать сопернику; - нарушены правила блокирования.

Партия считается выигранной, если одна из команд набрала 25 очков с преимуществом не менее 2-х очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется преимущества в 2 очка (26:24; 27:25 и т.д.).

Команда имеет право на два перерыва по 30 секунд в каждой партии. Разрешена

замена игроков, но не более шести в каждой партии.

Волейболисты должны иметь одинаковую форму. Тапочки не должны иметь каблучков. Игрокам запрещается иметь украшения, которые в ходе игры могут явиться причиной травмы. На майки наносят номера (с 1-го по 99-й), причем в команде не должно быть двух и более игроков с одинаковыми номерами на майках.

Во время игры к судье может обращаться только капитан команды. Игрок не имеет права:

-оспаривать решение судей и делать замечания в их адрес; -вести себя нетактично по отношению к сопернику или делать оскорбительные замечания в адрес игроков противоположной команды.

Каждый игрок обязан хорошо знать правила игры, строго их выполнять и соблюдать нормы поведения.

### *Специфика волейбола.*

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч. Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

## 1.2. Специфика организации обучения

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего учебного года. Учебный год начинается с 1 сентября.

Тренировочный процесс по виду спорта волейбол ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных сборах и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: преподаватели разных видов спорта, психологи и иные специалисты, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с занимающимися.

Расписание занятий составляется тренером-преподавателем и утверждается администрацией спортивной школы в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по виду спорта волейбол осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и других мероприятиях;
- ежемесячное планирование инструкторской и судейской практики, а также медико-восстановительных и иных мероприятий.

С учетом специфики вида спорта, волейбол определяет следующие особенности тренировочной работы:

Комплектование групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (объем и интенсивность тренировочной нагрузки) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп подготовки волейболистов определяется СДЮСШ самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением тренировочных нагрузок.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Общий годовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более, чем на 25%.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов сдачи итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий этап подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовленности.

### 1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки

(этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах

Многолетняя подготовка спортсменов в СДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся волейболом в соответствии с этапами подготовки. Прием в СДЮСШ осуществляется с 9 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № 1).

Этапы подготовки в виде спорта волейбол формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (этап начальной подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3 лет;

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в СДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности. Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года. Повышение уровня подготовки по волейболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)	Этап подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	До одного года	9	14	16	20	6	Выполнение нормативов в ОФП,	
	Свыше одного	10	14	16	20	8		

	года						СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	12	10	12	14	10-12	Выполнение нормативов в ОФП, СФП, ТТП.
	Углубленной специализации	13	10	10	12	12-18	

Примечание: При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Для достижения основной цели подготовки волейболистов на каждом этапе, необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) На этапе начальной подготовки:

- вовлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по волейболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники волейбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

2) На тренировочном этапе (этапе начальной специализации) – до двух лет:

- укреплять здоровье и закаливать организм спортсменов, прививать устойчивый интерес к занятиям;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в волейболе;
- обучить спортсменов основам тактики волейбола;
- освоить технику, овладения способами передвижения и умением применять их в соревнованиях;
- участвовать в соревнованиях по волейболу;
- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории вида спорта, технике и тактике, правилах волейбола.

3) На тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) – свыше двух лет:

- овладеть всем арсеналом технических приемов волейбола;
- совершенствовать индивидуальную тактику волейбола;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- усвоить основные положения методики спортивной тренировки спортсменов;

- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

## 2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям  
Программа по волейболу содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; избранный вид спорта; специальная физическая подготовка. А также учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта волейбол, в том числе:
  - вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой вида спорта волейбол при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
  - постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
  - большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программы по виду спорта волейбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта волейбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях по виду спорта волейбол.

*В области общей физической подготовки:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по виду спорта волейбол;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области по виду спорта волейбол:*

- овладение основами техники и тактики волейбола;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

*В области специальной физической подготовки:*

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  - повышение индивидуального игрового мастерства;
  - освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
  - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
- В процессе реализации Программы по виду спорта волейбол необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:
- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (*в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол*);
  - теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
  - общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
  - специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
  - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
  - самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
  - организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
  - организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
  - построение содержания Программы с учетом индивидуального развития занимающихся, а также национальных и культурных особенностей Краснодарского края и России.

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчёта 46 недель занятий (таблица № 6).

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия;
- общая и специальная физическая подготовка;

- технико-тактическая (интегральная ) подготовка;
- участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 2).

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		1 год	свыше года	до двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15

Таблица № 3

2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	до года	свыше года	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10-12	14-18
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6-7
Общее количество часов в год	276	368	520-624	624-936
Общее количество тренировок в год	138	184	234-286	310-364

2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки

Очень важно помнить, что основные *соревнования*, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки спланирован так, чтобы юные волейболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Соревновательная нагрузка у взрослых волейболистов вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то волейболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки.

Таблица № 4

Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (соревнований и отдельных встреч), необходимые для выполнения разрядных требований

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных волейболистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако, если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональной подготовленности, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности

упражнений. Разное количество волейболистов, участвующих в поточных упражнениях, например с большим количеством мячей, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

## 2.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта волейбол:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях СДЮСШ;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на *тренировочных сборах*, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью обучающихся. В этот период применяют микроциклы 4:1 и 3:1.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второстепенной.

## 2.6. Планирование участия обучающихся в тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях

В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотрены тренировочные сборы продолжительностью от 14 дней до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно) (таблица №5).

Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер, тренировка волейболиста носит соответствующую направленность. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы обучающиеся получают навыки в видах спорта способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол,

волейбол, ручной мяч, футбол, и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

Таблица № 5

## ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора	
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней	-	участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	в соответствии с правилами приема	

Таблица № 6

## 2.7 Примерный годовой учебный план тренировочных занятий, в СДЮСШ по виду спорта волейбол на 46 недель

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ													
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				ТРЕНИРОВОЧНЫЙ									
		до одного года		Свыше одного года		этап начальной специализации				этап углубленной специализации					
		1 год		2-3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
(час)		(%)		(час)		(%)		(час)		(%)		(час)		(%)	
<b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b>															
1.1.	Общая физическая подготовка	83	30	92	25	87	19	105	19	71	11	82	11	91	11
1.2.	Специальная физическая подготовка	30	11	41	11	55	12	66	12	84	13	96	13	108	13
1.3.	Техническая подготовка	61	22	81	22	106	23	127	23	155	24	177	24	198	24
1.4.	Тактическая подготовка	11	4	18	5	28	6	33	6	45	7	51	7	58	7
1.5.	Теоретическая подготовка	8	3	15	4	28	6	33	6	45	7	51	7	58	7
1.6.	Психологическая подготовка	8	3	15	4	28	6	33	6	45	7	51	7	58	7
1.7.	Медико-восстановительные мероприятия	11	4	18	5	28	6	33	6	45	7	51	7	58	7
1.8.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	36	13	48	13	40	9	50	9	64	10	75	10	83	10
1.9.	Участие в соревнованиях	17	6	22	6	32	7	39	7	45	7	51	7	58	7
1.10.	Судейская практика	11	4	18	5	28	6	33	6	45	7	51	7	58	7
Общее количество тренировочных часов в год (46 недель)		276	100	368	100	460	100	552	100	644	100	736	100	828	100
Количество часов в неделю		6		8		10		12		14		16		18	
Количество тренировок в неделю		3-4		3-4		4-6		4-6		6-7		6-7		6-7	
<b>2. Планируемые показатели соревновательной деятельности:</b>															
	Контрольные	1-3		1-3		3-5		3-5		3-5		3-5		3-5	
	Отборочные	-		-		1-3		1-3		1-3		1-3		1-3	
	Основные	1		1		3		3		3		3		3	
	Всего игр	20		20-25		40-50		40-50		50-60		50-60		50-60	
3	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий													
4	<b>Медицинское обследование (количество раз)</b>	справка		справка		1		1		2		2		2	
5	<b>Промежуточная аттестация</b>	Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации)													
6	<b>Итоговая аттестация</b>	Один раз по итогам освоения года этапа подготовки													

### 3. Методическая часть

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, и является основным документом тренировочной, методической и воспитательной работы в СДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий. Подготовка обучающего в волейбол от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке волейболистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы молодых игроков в волейболе, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Многолетняя подготовка обучающихся в волейбол строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса.

Прежде всего – это целевая направленность подготовки юных спортсменов *на высшее спортивное мастерство (программы спортивной подготовки)*. При большом охвате детей занятиями волейболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных обучающихся для рекомендации перехода *на программы спортивной подготовки*.

Для достижения совершенствования спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому спортсмену.

Волейболиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировочного процесса и всестороннего физического развития.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на тренировочном этапе (этапе начальной специализации) происходит дифференциация подготовки обучающихся по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

### 3.2. Развитие основных физических качеств

Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно (таблица №5). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить *соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся*. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в волейболе. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся, так и модели волейболистов высокой квалификации.

Таблица №7

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост						*	*	*	*	
Мышечная масса						*	*	*	*	
Быстрота			*	*	*					
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*	*	*
Силовые способности						*	*	*	*	*
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*						
Анаэробные возможности			*	*	*					
Гибкость	*	*	*	*						
Координационные способности			*	*	*	*				
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*		

Волейбол – вид спорта, который характеризуется разнообразием игр. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве игры с противниками. Однако *реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей*. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки обучающихся. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, амплуа игрока, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе командного технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку обучающихся необходимо вести в условиях *формирования перспективного*

*спортивно-технического мастерства.* Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности волейболиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности обучающегося. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе волейболистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует повторить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными волейболистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение движениям приема и атаки в волейболе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В подготовке обучающихся в волейбол следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно - проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный волейболист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации игры. При подготовке юных волейболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

В волейбол играют две команды по шесть игроков на площадке размером 18x9 м, разделенной сеткой.

Место проведения занятий волейболом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития обучающихся, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 9 лет обучающихся интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с обучающимися этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, подвижные и спортивные игры с мячом с определением лучшего обучающегося. В этом возрасте обучающиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя;

- в возрасте 10-11 лет обучающиеся проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с обучающимися этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;

- в возрасте 12-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т.п.. С обучающимися в этом возрасте, тренеру-преподавателю рекомендуется использовать метод индивидуального подхода к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для достижения результатов, наиболее тяжело переносится обучающимися этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-16 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение рук с мячом относительно обучающегося), скоростной выносливости; разучивание разных типов подач, повышение точности и стабильности выполнения движений при подаче, отработка приемов и передач мяча в разных направлениях.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В Программе даны годовые планы распределения учебных часов на каждый этап подготовки. Планирование годичного цикла тренировочного процесса обучающихся волейболом в ДЮСШ определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией

тренировочного занятия, специфичной для волейбола; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный макроцикл для этапа начальной подготовки 2-го года обучения и в тренировочных этапах (этапах начальной и углубленной специализации) содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, тренировочный макроцикл включает 5 циклов: обще-подготовительный, специально – подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В обще-подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и большой объем физической подготовки.

В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными для волейбола средствами.

### *Подготовительный период*

Как правило, подготовительный период делится на два периода: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Основной задачей *обще-подготовительного периода* является создание условий для достижения обучающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка обучающихся, развитие физических и морально-волевых качеств волейболистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей *специально-подготовительного периода* является подведение волейболиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности волейболистов; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подходящих соревнованиях и турнирах.

### *Соревновательный период*

Задачей этого периода является достижение волейболистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т.п.). Тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности волейболиста, на основании которых строится

дальнейшая подготовка волейболиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

### *Переходный период*

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья совершенствование общей физической и технической подготовки.

В зависимости от уровня подготовленности волейболиста и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в волейболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главные формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана официальных физкультурных соревнований, в котором планируется участие обучающегося.

### 3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапах подготовки волейболистов главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микро-поединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противостояния по расположению

игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микро-поединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе.

#### *Физическая подготовка*

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят:

- упражнения в беге, прыжках и метаниях;
- бег: 20,30,60 м;
- повторный бег: 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), 3 -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 500-1000м;

*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;
- метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;
- толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);
- метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

*многоборья:*

- спринтерские;
- прыжковые;
- метательные,
- смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игр:*

- Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

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*

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением волейболистов технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

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 пробегает 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.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от

характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу-приседа, полу-приседа и выпада, прыжки па обеих ногах. Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних до-скоков). То же, по без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ногой).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Выпрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, каналы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи 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 па 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, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (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). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед 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. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячемётом).

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, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

*Упражнения с набивным мячом.* Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным выгибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и по точности в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя

руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование - игра, точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

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

Этап начальной подготовки (1 года обучения)

*Техническая подготовка.*

*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 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного 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».

##### *Интегральная подготовка*

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола
7. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Этап начальной подготовки (2-3 год обучения)

*Техническая подготовка*

*Техника нападения:*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Подача: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

*Техника защиты:*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).
3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в

стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу

(блокирующий - на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

*Тактическая подготовка*

*Тактика нападения:*

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты:*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4,

перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

*Интегральная подготовка*

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Тренировочный этап (1 и 2 годы обучения)

*Техническая подготовка*

*Техника нападения:*

1. Перемещения: прыжки па 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; па 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 па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего 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.

### *Тактическая подготовка*

#### *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 из 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 па 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. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Тренировочный этап (3 год обучения)

*Техническая подготовка*

*Техника нападения:*

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 па расстояние 6 м; в зонах 5,2,1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания мяча партнером и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии

блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, заброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, заброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### *Техника защиты:*

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача па точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с

падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя па подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя па подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

#### *Тактическая подготовка*

##### *Тактика нападения:*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и

«обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны

3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

*Тактика защиты:*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке

(чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в

соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

#### *Интегральная подготовка*

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

1. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
2. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
3. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
4. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
5. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
6. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
7. Календарные игры. Установки па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Тренировочный этап (4 год обучения)

#### *Техническая подготовка*

##### *Техника нападения:*

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

##### *Техника защиты:*

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на

точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

#### *Тактическая подготовка*

##### *Тактика нападения:*

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном

перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче) игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2).

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

##### *Тактика защиты:*

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6

с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

### *Интегральная подготовка*

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

3. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

4. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

5. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

6. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

7. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Тренировочный этап (5 год обучения)

*Техническая подготовка*

*Техника нападения:*

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи;

с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и

одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

*Техника защиты:*

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

1. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

2. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

*Тактическая подготовка*

*Тактика нападения:*

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке -

откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая пере/дача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

#### *Тактика защиты:*

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4;

игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда

страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

#### *Интегральная подготовка*

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся.

4. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

#### 3.4. Примерные схемы тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

В данном разделе Программы предложены примерные схемы тренировочных занятий с определенной преимущественной направленностью. Задания для специальной разминки представлены в отдельном блоке, и по мере физического совершенствования и роста спортивного мастерства можно выбирать более сложные упражнения или усложнять предложенные.

Рекомендуется на этапе начальной подготовки в обще и специальной физической подготовке обучающихся применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке обучающихся способствует сохранению интереса к занятиям спорта, смягчению

тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и разнообразие игровых ситуаций создает необходимые условия для развития игрового мышления и координационных способностей. В обучении технике на начальном этапе рекомендуется использовать имитационные упражнения, игры у тренировочной стенки.

В примерных тренировочных занятиях для тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства предложены схемы заданий, которые с возрастом и этапом подготовки усложняются. Однако следует помнить, что задания индивидуализируются по стилю игры и уровню спортивного мастерства, поэтому в заданиях для обучающихся тренировочных этапов, этапов совершенствования спортивного мастерства задания не конкретизируются, а указывается лишь общая направленность и схемы игры. При этом интенсивность, количество повторений в серии, продолжительность и характер пауз отдыха подбираются тренером-преподавателем исходя из технико-тактической подготовленности особенностей обучающихся волейболу.

*Примерные тренировочные занятия для этапа начальной подготовки 1 года обучения*

Задачи-тренировки: 1. Физическая подготовка.

2. Обучение перемещениям волейболиста.

3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

Подготовительная часть. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Повороты на месте. Ходьба обычная, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении,

1. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак.

2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.

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

4. Бег с высокого и низкого старта 10—20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

5. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.

6. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

7. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.

8. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног до касания коленями лба.

9. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь; то же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук.

10. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.

11. «Эстафета с бегом». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые стоят в колонне (шеренге). По сигналу занимающиеся, стоящие первыми, бегут до контрольной отметки (10-15 м) и обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег.

*Основная часть. I. Обучение перемещениям волейболиста.*

С изучения стоек и перемещений начинается знакомство занимающихся с волейболом. Разучиваются способы передвижения на площадке, характерные для игры в волейбол. Основные способы — это приставные шаги вправо, влево, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок вперед и назад. Стойками принято называть наиболее рациональные исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Очень важно, чтобы волейболисты научились сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием той или иной стойки, а также умели выбирать тот или иной способ перемещения в зависимости от игровой обстановки (расстояние от мяча, скорость полета мяча и его траектория и т. д.).

1. Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4—направо, в зоне 3—налево и направо). Надо следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо - левая.

2. Занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).

3. Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

*II. Обучение верхней передаче двумя руками.*

1. Ловля набивного мяча (1—2 кг) двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках волейболиста. В момент ловли слегка присесть, затем, выпрямляя ноги и руки, бросить мяч вверх-вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад.

Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, после броска игрок уходит назад, в свою колонну.

2. Ловля и броски набивного мяча после различных перемещений, а также во время перемещения. Из колонны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колонну. То же, но на бегу.
3. Верхняя передача волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется, стоя на месте, вперед-вверх, над собой, назад. То же, но после перемещения и остановки лицом к мячу, а также боком, с последующим поворотом к мячу (см. упр. 1 и 2 в перемещениях) .
4. Подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.
5. Верхняя передача мяча, посланного инструктором. Передача после перемещения навстречу к преподавателю, а также под углом к направлению передачи с остановкой и поворотом перед передачей лицом к инструктору.
6. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.

### III. Игры, эстафеты—30 мин.

1. Занимающиеся стоят в колонне по одному . По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии Б, затем влево до линии А и снова вправо к линии В. От линии В игрок передвигается приставными шагами влево и выполняет те же задания. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает второй игрок, а первый переходит в конец колонны. Можно дать задание передвигаться бегом, а после остановки у линии Б к линии А передвигаться спиной вперед и т. д.
2. То же, что в предыдущей эстафете, но на отрезках между линией старта и линией А, а также линиями В и Б игрок должен выполнить поворот на 360°.
3. На дистанции расставлены препятствия: гимнастическая скамейка и конь. После прыжка через скамейку игрок выполняет поворот на 360°, затем опорный прыжок через коня. На обратном пути после поворота на 360° игрок пролезает под конем, снова выполняет
4. «Мячи через веревку» («Пионербол»). Игроки двух команд размещаются по обе стороны веревки, натянутой на высоте 2 м. У игроков, стоящих в центре площадки, в руках волейбольные (или набивные) мячи. По сигналу надо бросить мячи через веревку. Команда проигрывает очко, если оба мяча оказались на ее стороне. Затем проводится игра четырьмя волейбольными мячами. Разыгрывается от 5 до 10 очков. В этой игре вводится расстановка игроков, как в игре в волейбол, а после розыгрыша каждого очка игроки совершают переход по направлению движения часовой стрелки.

*III Заключительная часть.* Ходьба медленная, выполнение несложных заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться. Подведение итогов.

#### *Примерные тренировочные занятия для этапа*

##### *1. начальной подготовки 2 года обучения.*

Задачи урока: 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.

Инвентарь- набивные, теннисные, волейбольные мячи, «держатели мяча».

#### *Подготовительная часть.*

Принятие рапорта, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.

1. Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей или занимающихся, передвигающихся в колонне).
2. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад: то же, но поднимаясь на носки, приседая.
3. Из различных исходных положений на месте и в движении (в приседе, бегом) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.
4. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.
5. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.
6. Стоя, ноги врозь, руки вперед наружу, махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же левой ногой вправо; то же в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же с одновременным подскоком на опорной ноге; то же с хлопком в ладоши под ногой.
7. В исходном положении выпад вперед, руки в различных исходных положениях, пружинящее приседание на согнутой ноге.
8. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).
9. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
10. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).
11. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Такие упражнения наряду с развитием физических качеств облегчают в дальнейшем усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов. Расстановка игроков в зонах 6—3—4; 6—3—2. Направление бросков при этом из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. После броска игроки переходят в ту же колонну, куда они бросили мяч.
12. Соревнование в беге на 20—30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).

Основная часть.

#### 1. I. Совершенствование навыков перемещения—20 мин.

1. В парах, взявшись за руки, передвижение приставными шагами в самых разнообразных направлениях. Направление указывает водящий (один из двух),
2. Игра «Салки» -передвижение приставными шагами на сильно согнутых ногах.
3. Перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация верхней передачи. То же, но бросок набивного мяча весом 1 кг. назад.
4. Бег из зоны 5(1) вдоль лицевой линии в зону 6, остановка и поворот к сетке в средней и низкой стойке. То же, но с броском набивного мяча в зону 3.
5. Ловля набивного мяча, бросаемого на различные расстояния от занимающегося, который в соответствии с расстоянием до точки приземления мяча выбирает способ перемещения (двойной шаг, приставные шаги или бег).

6. Эстафета. Игрок, стоящий впереди, держит в руках набивной мяч. По сигналу он выполняет кувырок вперед согнувшись, добегают до сетки и способом от лица двумя руками перебрасывает мяч через сетку, а сам пробегает под ней, ловит мяч и бежит к гимнастической скамейке, где также бросает мяч вверх, а сам перепрыгивает через скамейку и ловит мяч. То же самое надо проделать на обратном пути, после кувырка мяч передается второму игроку, который продолжает игру.

## *II. Обучение верхней передаче*

1. Верхние передачи мяча о стену (щит) с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены.
2. Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола.
3. Стоя лицом к стене, передача над собой, поворот на 180° и передача над собой, стоя спиной к стене, снова поворот кругом и т. д.
4. Верхняя передача мяча, посланного инструктором после предварительного перемещения вперед, вправо и влево.
5. Занимающиеся стоят, как показано на рис. 2. Инструктор передает мяч вперед, занимающийся бежит вперед, останавливается двойным шагом, поворачивается лицом к инструктору и верхней передачей направляет ему мяч обратно. Инструктор посылает мяч в зону 6 к лицевой линии, учащиеся выходят к мячу из зон 5 и 1, инструктор посылает мяч под различным углом к сетке в зоны 3 и 2, занимающиеся выходят к сетке и выполняют вторые передачи вдоль сетки.
6. Игра «Передачи волейболистов» из предыдущего урока.

## *III. Обучение нижней прямой подаче*

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой.
2. Нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку,
3. Нижняя прямая подача мяча, установленного в держателе.
4. Нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча. 5. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку.

Обратить внимание занимающихся на то, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой, точка удара по мячу не должна быть высоко. Ошибкой будет, если нога, стоящая сзади, в момент удара поднимается назад-вверх.

IV. Подготовительная игра в волейбол—20 мин. Игра «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В игре участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе. После розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, если мяч через сетку бросать вторым касанием.

Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Заключительная часть.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

*Примерные тренировочные занятия для этапа начальной подготовки 3 года обучения.*

Задачи урока: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.

. Инвентарь — набивные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть.

1. Упражнения на быстроту перемещения.

2. Из различных исходных положений (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последовательные круги прямыми руками в различных плоскостях.

3. Упор лежа сзади, ноги слегка согнуты, пружинящее движение туловищем вперед.

4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогибание, подавая таз вперед.

5. Из стойки на коленях, руки за спину, пальцы сплетены, сед на пятки, одновременно наклон вперед, руки назад, лбом коснуться коленей.

6. Из исходного положения стоя на правой ноге, левая сзади на носке, руки вверх, наклон вперед, быстро сгибая левую ногу вперед до касания коленом левого плеча, руки вниз и назад (несколько раз правой и левой ногой).

7. В исходном положении седа (ноги вместе или врозь), руки в различных исходных положениях, пружинящие наклоны вперед.

8. Вращение набивного мяча вниз назад, вверх вперед, держа его двумя руками перед собой.

1. 9. Многократные броски набивного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

10. «Гонка мячей». Занимающиеся делятся на две команды и стоят по кругу через одного; у двоих противников находящихся друг против друга, набивные мячи. По сигналу занимающиеся начинают передавать мяч по кругу влево или вправо, каждая команда старается, чтобы их мяч догнал другой.

*Основная часть.*

1. Обучение верхней передаче. Упражнения с набивным мячом упражнения выполняются в парах.

2. Верхние передачи в парах вперед-вверх точно партнеру и в сторону от него.

Многократные передачи над собой, после каждой передачи посмотреть на партнера После каждых 2 передач поворот на 180 .

3. Повторение упражнений в верхней передаче у стены.

4. «Эстафета у стены». Игроки располагаются в колоннах по одному у стены. По сигналу первые в колоннах выполняют две передачи о стену и уходят в конец своей колонны, на их место выходят вторые игроки и т. д. Побеждает команда, дольше всех выполнявшая упражнение. Команда, допустившая потерю мяча, выбывает из игры.

5. Игроки располагаются в зонах 6, 3 и 4. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 игрок ловит мяч, подбрасывает его над собой и верхней передачей посылает в зону 6 и т. д. Игрок после передачи переходит в ту колонну, куда он передал мяч.

*II. Обучение нижней прямой подаче.*

1. Броски набивного мяча снизу одной рукой через сетку с места подачи.

2. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил игры.

3. Поддачи подряд одним занимающимся - 10 попыток.

*III. Подготовительная игра в волейбол.*

«Два мяча через сетку». Мяч вводится в игру нижней подачей. В случае потери подачи игра продолжается по правилам «Пионербола», но команде, допустившей потерю подачи, выигранный очка не засчитывается.

Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам— ошибки при приеме мяча не фиксируются, мяч вводится в игру передачей из зоны 6.

Заключительная часть. Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

*Примерные тренировочные занятия для этапа начальной подготовки 3 года обучения.*

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.

Инвентарь: набивные, баскетбольные, волейбольные мячи.

*Подготовительная часть.*

1. Упражнение на быстроту перемещения. 2. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля.

3. Броски набивного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнения можно проводить в виде соревнования.

4. 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.

5. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу), то же, но с опорой рук на пальцы.

6. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук.

7. Из исходного положения правая нога назад взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево кругом; то же левой ногой с поворотом направо (несколько раз подряд в каждую сторону).

8. Из положения: лежа на груди, разгибая руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками ног затылка.

9. Из положения: лежа на спине поднять прямую ногу вверх, обхватить ее руками и пружинящими движениями притянуть к себе.

10. Из стойки на коленях, руки за головой или на поясе, перейти в сед на пятках и вернуться в исходное положение.

Основная часть. I. Обучение верхней передаче.

1. Передачи в парах задание из предыдущих уроков. Передачи над собой, поворот на 360° и передача партнеру.

2. Передачи в круге с водящим в середине на месте и в движении приставными шагами.

3. «Эстафета у стены» из предыдущего урока.

4. Игроки располагаются так же, как в упражнении 5 в уроке 5. Упражнение проходит так же, но на обеих сторонах площадки. В зоне 4 игрок верхней передачей направляет мяч через сетку в зону 6, где игрок «принимает» мяч, посылает его в зону 3 и т. д. После передачи через сетку игрок переходит на противоположную площадку в зону 6.

II. Обучение нижней прямой подаче.

1. Поддача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил (подачу произвести в течение 5 сек.).

Игроки выходят на место подачи и после свистка инструктора (на другой стороне площадки-помощника) выполняют подачу.

Свободные игроки располагаются на площадке и принимают мяч от подачи сверху двумя руками, затем отдают его игрокам, ожидающим своей очереди на подачу.

III. Подготовительные и учебные игры.

Подготовительная игра из предыдущих уроков, но четырьмя мячами. Вблизи от сетки мяч можно передавать верхней передачей.

Учебная игра в волейбол. Мяч вводится верхней передачей. Первые передачи все направляют в зону 3, в зоне 3 игрок второй передачей направляет мяч в ту зону (4 или 2), к которой он в данный момент обращен лицом. Через сетку мяч нужно посылать не только в середину площадки, но и к ее границам: лицевой и боковым линиям.

Заключительная часть. Ходьба. Растяжки. Подведение итогов урока.

*Примерные тренировочные занятия для этапа начальной подготовки 3 года обучения.*

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Инвентарь: набивные баскетбольные, волейбольные мячи.

*I. Подготовительная часть*

1. Упражнение на быстроту перемещения.

2. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

3. Ведение баскетбольного мяча.

4. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки вперед (попеременно и одновременно), перейти в упор лежа и вернуться в упор присев, переставляя руки назад, перейти в упор лежа сзади и вернуться в исходное положение.

5. В упоре лежа оттолкнуться руками, хлопнуть в ладоши и вернуться в исходное положение.

6. Из упора лежа ноги врозь отведение прямой правой ноги влево, носком коснуться пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.

7. Из упора сидя сзади отведение прямой правой ноги влево, коснуться носком пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.

8. Из исходного положения стоя или в упоре лежа быстрое сгибание одной ноги (подряд несколько раз правой и левой поочередно) до касания стопой ягодицы.

9. Из основной стойки или стойки ноги врозь приседание на носках и на всей стопе; то же, но руками касаясь пяток.

10. «Гонка мячей» из урока 5.

*Основная часть.*

I. Обучение верхней передаче мяча-30 мин.

1. Передачи в движении по кругу, в середине круга- 2-3 водящих. Игроки вначале движутся в одну сторону, затем в другую.

2. Передачи в парах в движении приставными шагами боком вперед.
3. Игроки располагаются, как показано на рис.2. С противоположной стороны площадки по свистку инструктора игроки поочередно производят подачу снизу. Игроки принимают мяч сверху двумя руками и направляют в зону 3. Игрок в зоне 3 вторую передачу выполняет в ту зону, куда он обращен лицом. Третьим касанием мяч посылают через сетку в пределы площадки. Игроки должны располагаться так, чтобы они все хорошо видели подающего игрока и заранее готовились к приему мяча.

*II. Обучение нижней прямой подаче* Подача на точность—в правую и левую стороны площадки.

### *III. Учебная игра в волейбол*

Команде разрешается подряд производить три касания. Один игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд. На подачу отводится время соответствующее правилам. Касание сетки мячом при подаче является ошибкой. Касание сетки игроком и заступ за среднюю линию под сеткой ошибка. Мяч нельзя задерживать в руках и бросать: касание мяча должно быть отрывистым.

С первых занятий занимающихся надо приучить вести игру в три касания, что поначалу трудно дается, особенно женщинам.

#### *Заключительная часть*

*Примерные тренировочные занятия для тренировочного этапа 1 года обучения.*

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка..

Инвентарь: набивные, волейбольные мячи.

#### *Подготовительная часть*

1. Упражнения в движении.
2. Стоя ноги врозь лицом друг к другу, один поднимает руки вперед, в стороны, вверх, другой оказывает сопротивление, удерживая его за руки в лучезапястных суставах, то же, но один лежит на спине.
3. Из различных исходных положений, держась за руки, круговые движения одной рукой (правой и левой) со взаимным сопротивлением.
4. Лежа лицом вниз, головой друг к другу, держась за руки, поднять руки в стороны-вверх, прогнуться, одновременно поднимая руки вверх.
5. Из упора присев, выпрямляясь на одной ноге, одно. временно выполнить взмах другой ногой назад, в сторону, вперед.
6. Из седа ноги скрестно, встать без опоры руками и снова сесть; то же, но встать с поворотом кругом.
7. Из положения сидя: перекат назад, прямые ноги вверх, носками коснуться пола за головой.
9. Руки в различных исходных положениях, подскоки на носках; то же с поворотами на 180 и 360°; то же с продвижением вперед, назад, вправо, влево; то же с различными движениями рук (хлопки, круговые движения); то же, ставя ноги попеременно врозь и вместе; то же, ставя ноги врозь и скрестно.
10. Подскоки на одной ноге, другая вперед или назад;

то же, другую ногу, согнутую в колене сзади, держать за голеностопный сустав; то же, ногу, согнутую в колене вперед, держать руками; то же с продвижением.

*Основная часть.*

I, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками—40 мин. 1. Передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения. Передача над собой и наблюдение за партнером, по сигналу (взмах рукой) передать ему мяч. Упражнение выполняется в расположении игроков один у сетки, другой у лицевой линии, а также по обе стороны сетки.

2. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Колонны располагаются в зонах 6—3, 6—2, 5—3, 1—3.

*II. Совершенствование навыков перемещения.*

Эстафета. Задание: от лицевой линии к срединный бег, остановка, поворот кругом — бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперед до линии нападения на проти-воположной площадке, остановка, перемещение приставными шагами правым боком вперед снова к линии нападения, после этого бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке выполнить поворот на 360° во время бега. Игра проводится 3 раза. После этого то же задание, но с набивными мячами в руках (девушки с одним мячом 2 кг, юноши — с двумя).

*III. Совершенствование навыков подачи.*

Соревнование на большее количество правильно выполненных подач из 10 попыток (по 5 в правую и левую половины площадки). Подачи выполняются в парах, поочередно, партнеры подсчитывают друг у друга количество правильных подач и сообщают инструктору, который ведет учет в журнале.

*IV. Учебная игра в волейбол.*

Задание: играть в три касания, через сетку направлять мяч ближе к границам площадки, подавать «точно» по указанию инструктора.

В заключение основной части урока проводится игра «Два мяча через сетку», но набивными мячами. Вес мяча для женщин 1 кг, для мужчин— 1,5—2 кг.

*Примерные тренировочные занятия*

*для тренировочного этапа 1 года обучения.*

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

2. Совершенствование навыков подачи (на точность),

3. Физическая подготовка.

Инвентарь: волейбольные мячи, приспособления для выработки точности передач.

*Подготовительная часть*

1. «Салки». Занимающиеся перемещаются приставными шагами в низкой стойке, прыжками на двух ногах в приседе, прыжками на одной ноге.

2. Стоя лицом друг к другу и держась правой рукой за левую руку партнера и левой за правую, одновременное сгибание и разгибание рук («Пилка дров»).

3. Стоя лицом друг к другу и держась за руки, каждый старается сдвинуть партнера с места. 4. Двое, трое и более занимающихся из исходного положения стоя, на коленях, сидя, руки в стороны, ладони на плечах партнеров, наклоняются вперед и

назад.

5. Из исходного положения стоя спиной друг к другу, ноги врозь, держась за руки, наклоны в стороны с взаимным сопротивлением.

6. Один из партнеров из исходного положения сидя, руки в различных исходных положениях, ложится на спину и возвращается в исходное положение, другой удерживает его руками за голеностопные суставы.

7. Из исходного положения сидя лицом друг к другу, держась за руки, ноги врозь, упираются стопами, один из партнеров наклоняется назад, а второй, не сгибая ног, наклоняется вперед.

8. Несколько занимающихся из исходного положения сидя в затылок, ноги врозь, ладони рук на плечах сидящего впереди, наклоняются вперед, сильно сгибая ноги. Затем наклон назад, одновременно выпрямляя ноги («Гребцы»).

9. Из исходного положения сидя, ноги врозь, спиной друг к другу и держась руками, согнутыми в локтях, опираясь ногами о пол, каждый старается повалить партнера в сторону.

10. Подскоки поочередно на правой и левой ноге, другая нога вперед, назад, в сторону.

11. Подскоки в положении выпада вперед, в сторону; то же со сменой положения ног после трех подскоков; то же со сменой положения ног при каждом подскоке.

12. Прыжки на месте вверх, в прыжке развести ноги врозь (одну вперед, другую назад, в стороны); то же, в прыжке согнуть ноги вперед и обхватить их руками.

### *1. Основная часть.*

Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Упражнение в парах из предыдущего урока.

2. Эстафета у стены с поворотами. Игроки располагаются в колонны по одному у стены. По сигналу первые игроки делают передачу над собой, затем о стену, поворачиваются на  $360^\circ$ , принимают мяч и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на  $360^\circ$ , принимают мяч и т. д. Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота на  $360^\circ$  и, которая меньше допустила падений мяча на площадку.

3. Передачи мяча на точность. Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному — в зоне 4 (такое же расположение и на другой стороне площадки). Стоящий в зоне 3 подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Затем первый в колонне выходит к мячу и верхней передней направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат. Упражнение строится так, чтобы передачи на точность через сетку выполнялись также из зон 2 и 3.

4. Передачи мяча с собственного подбрасывания на точность (в кольцо из жесткой проволоки или рамку, которая устанавливается на сетке) из зоны 3 в зону 4, из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4 (рис. 3); из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 в зону 3.

Для увеличения плотности занятия можно использовать также баскетбольные корзины.

## *II. Совершенствование навыков подачи.*

1. Соревнование на большее количество подач подряд без ошибок.
2. Подачи на точность: в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки.

## *III. Учебная игра в волейбол.*

Задание: подачей мяч направлять в дальнюю или ближнюю половины площадки, при передаче через сетку стремиться посылать мяч точно. За удачное выполнение задания команде засчитывать дополнительное очко тут же независимо от того, как кончится розыгрыш мяча.

Заключительная часть. Растяжка. Подведение итогов.

## *Примерные тренировочные занятия для тренировочного этапа 2 года обучения.*

Задачи урока: 1. совершенствование быстроты и прыгучести.

2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
3. Совершенствование навыков подачи.

Инвентарь: набивные, волейбольные мячи.

## *Подготовительная часть.*

1. Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения. Полезно выполнять различные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы во время перемещения занимающихся различными способами.
2. По зрительному сигналу бег 10—15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и лицом вниз (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения).
3. Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно—спиной вперед и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся передвигаются с набивными мячами в руках.
4. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. То же с прыжком вверх. То же с набивным мячом (или двумя) в руках.
5. Из исходного положения стоя на гимнастической стенке, правая нога согнута, левая опущена вниз, держась руками за рейку на уровне лица, быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же на левой ноге.
6. Напрыгивание на стенку, держась за рейку на уровне лица, и спрыгивание.
7. Броски набивного мяча от лица двумя руками, из-за головы двумя руками на месте и в прыжке; встречная передача мяча через сетку с переходом из колонны в колонну.
8. «Метко в цель». Занимающиеся располагаются по кругу, в середине устанавливаются булавы (городки или мяч на треножнике и т. п.), которые защищает водящий. Занимающиеся, перебрасывая друг другу волейбольный мяч, стараются выбрать момент и сбить булавы.

## *Основная часть.*

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Передачи на точность через сетку. Если занимающимся трудно, то передачи на точность они могут выполнять с собственного подбрасывания мяча, затем с передачи партнера.
2. Встречная передача мяча в зонах 5—3, 1—3, 5—2, 1—4, 4—2.
3. Эстафета с верхней передачей на точность—попадание в баскетбольную корзину. Игроки располагаются двумя колоннами за средней линией. По свистку инструктора первые в колоннах, выполняя передачу мяча над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

#### *II. Совершенствование навыков подачи.*

1. Соревнование на большее число подач подряд без ошибки.
2. Нижняя прямая подача на точность—в зоны 4—5, 6—3, 1—2.

#### *III Учебная игра в волейбол—30 мин.*

Задание то же, что и в предыдущем уроке.

#### *IV. Игра «Борьба за мяч».*

Занимающиеся делятся на две команды. Игра начинается с того, что инструктор подбрасывает мяч вверх, игроки стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя. Игра ведется на время или на количество передач подряд.

#### *Заключительная часть.*

#### *Примерные тренировочные занятия*

*для тренировочного этапа 3 года обучения.* Задачи урока: 1. Скоростно-силовая подготовка.

2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.

Инвентарь: волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

#### *Подготовительная часть.*

1. Упражнения для рук, плечевого пояса во время ходьбы.
2. Игра «Салки»
3. Направление передвижения занимающихся постоянное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или исходное положение (правым или левым боком вперед, спиной вперед).
4. Занимающиеся передвигаются приставными шагами вправо. Когда инструктор подбрасывает (или поднимает) мяч, надо повернуться кругом и продвигаться уже влево, по свистку—снова поворот кругом и т. д.
5. Бег или перемещение приставными шагами с изменением направления в пределах площадки, ускорение в определенных границах площадки, остановки и имитация передачи мяча сверху двумя руками и подачи.
6. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля его после приземления.

7. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (или щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч и т. д. Прыжки выполняются ритмично, без лишних подскоков. То же, но без касания мячом стены.

8. Броски и ловля набивного мяча в движении во встречных колоннах.

9. Эстафета. По сигналу первые в колоннах бегут к набивному мячу, принимают положение упор лежа, ноги на мяче и, переставляя руки вправо, делают круг на 360°, после этого бег к лицевой линии, на обратном пути они делают то же самое, но влево.

*Основная часть.*

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками .

1. Передачи на точность. Особенно нужно обратить внимание на точность попадания мячом в зону 6 у лицевой линии.

2. Встречная передача мяча в направлениях,. Кроме того, встречная передача мяча через сетку в зонах 4—5, 4—1, 4—4, 2—4.

II. Совершенствование навыков подачи.

Подачи на точность в зоны 4—5, 6—3, 1—2.

III. Учебная игра в волейбол.

IV. «Борьба за мяч».

Описание игры дано в предыдущем уроке. *Заключительная часть.*

*Примерные тренировочные занятия  
для тренировочного этапа 4 года обучения*

Задачи урока:

1. Совершенствование навыков перемещения.

2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.

Инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, набивные,

*Подготовительная часть.*

1. Занимающиеся передвигаются по заданию инструктора каким-либо способом, например ходьба спиной вперед, при подбрасывании мяча переходят на бег (3—4 м) и снова ходьба или во время передвижения приставными шагами, или бега спиной вперед—ускорение.

2. Если инструктор во время бега поднимет (или подбросит) мяч одной рукой, это служит сигналом для перехода на приставные шаги правым боком вперед; если опустит (или бросит) мяч вниз—занимающиеся переходят на приставные шаги правым боком вперед; если поднимет мяч двумя руками—на бег спиной вперед, по свистку — на обычный бег.

3. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля на месте и в движении (из предыдущих уроков).

4. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед и спиной. То же, но с отягощением (с двумя набивными мячами в руках).

5. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, ловля и броски мяча о стену в прыжке.

6. «Мяч среднему». Занимающиеся образуют два (три) круга, в середине каждого круга стоят водящие с набивным мячом в руках. По сигналу водящие начинают

поочередно бросать мяч своим игрокам и ловить. Получив мяч от игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, игроки которой раньше закончили броски.

7. «Подвижная цель». Занимающиеся располагаются по кругу и стараются попасть мячом в водящего, который, бегая по кругу, увертывается от мяча. Попадание засчитывается только тогда, когда мяч коснется ног водящего. Мячи, летящие выше ног, водящий может отбивать руками.

#### *Основная часть.*

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Передачи в парах: высокие передачи, горизонтальные передачи, увеличивая и сокращая расстояние между игроками, в сторону от игрока, из глубины площадки к сетке.

2. Встречная передача мяча через сетку в зонах 3—3, 2—1, 2—5, 2—2. 3. Прием мяча с подачи. Первая передача в зону 3, вторая — в зону 4 или 2, третьим ударом направить мяч через сетку в зону 6 к лицевой линии.

#### *II. Совершенствование навыков нижней подачи.*

Подача мяча на точность — в зоны 5—4, 6—3, 1—2.

Задание выполняется в парах, партнер подсчитывает количество попаданий — по 5 попыток в каждую зону.

#### *III. Игра «Два мяча через сетку».*

Игра проводится четырьмя баскетбольными (или футбольными) мячами. Очко считается проигранным, если на одной стороне площадки окажутся все 4 мяча.

Разыгрывается от 5 до 10 очков в зависимости от подготовленности занимающихся.

#### *IV. Учебная игра в волейбол.*

Для двусторонних игр группа должна быть разбита на 2 или 3 команды, равные по силам. В каждой команде надо так расставить игроков, чтобы в каждой конкретной расстановке и на передней, и на задней линии были игроки, лучше других владеющие уже навыками игры (см. раздел тактики).

#### *Заключительная часть.*

#### *Примерные тренировочные занятия*

*для тренировочного этапа 5 года обучения.*

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.

Инвентарь: теннисные (хоккейные), набивные, волейбольные мячи.

#### *Подготовительная часть*

1. Во время перемещения подбрасывание мяча инструктором служит сигналом для прыжка вверх, бросание мяча вниз — сигнал для имитации верхней передачи в низкой стойке, поднятие мяча — сигнал для имитации подачи. Таким образом, на каждый сигнал занимающиеся должны реагировать соответствующим ответным действием.

2. Во время бега по сигналу (подбрасывание мяча) бег в противоположном направлении, если преподаватель поднимает руку с мячом в сторону — остановка и выполняются три-четыре приставных шага в соответствующую сторону.

3. Имитация прямого нападающего удара.

4. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастические палки, положенные поперек на две параллельно поставленные гимнастические скамейки).
5. Броски набивного мяча через сетку в прыжке .
6. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на полу. Расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Затем проводится соревнование на точность метания.
7. «Эстафеты с прыжками». Условия те же, что и в эстафетах с бегом, только на пути надо перепрыгнуть через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи и т. п.).
8. «Охотники и утки». Одна команда («охотники») становится по кругу, другая («утки») располагается в середине круга. «Охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», «утки» увертываются; кого заденет мяч, тот выходит из круга. Учитывается время, которое «охотники» затратили на то, чтобы «перестрелять» всех «уток».

#### *Основная часть*

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками .
1. Передача мяча за счет резких движений кистями и пальцами.

#### *II. Игра «Мяч ловцу».*

Игра «Мяч ловцу» организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них — игроки противника (2—3 человека), которые стараются перехватить мяч. Задача состоит в том, чтобы, передавая мяч друг другу, перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко.

#### *III. Учебная игра в волейбол.*

Задание—второй передачей стремиться из зоны 3 направить мяч в зону 4 или 2 в зависимости от того, где в данный момент находится более сильный игрок (или определить его условно). Для этого игрок зоны 3 должен занять удобное исходное положение лицом к «сильнейшему» игроку.

#### *Заключительная часть.*

### 3.5. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (таблица № 8).

Таблица № 8

#### 1. Примерный тематический план

№	Тема	Этапы подготовки
---	------	------------------

п/п		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Физическая культура и спорт России.	1	1	1	1	1	1	1
2.	История развития волейбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	1	1	1	1	1	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	1	2	2	2	2	2
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	2	2	2	2	2
25.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	1	2	3	3	4	4	4
6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	1	1	1	1	1
7.	Основы тренировочного процесса		1	2	2	2	2	2
8.	Планирование и контроль подготовки.		1	1	3	3	4	4
9.	Основные техники игры и техническая подготовка.					0	2	4
10.	Основы тактики игры и тактическая подготовка		1	4	5	10	12	14
11.	Физические качества и физическая подготовка		1	3	3	3	4	4
12.	Спортивные соревнования		1	2	3	3	2	2
13.	Установка на игру и разбор результатов игры		1	3	4	6	7	8
14.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.			1	1	1	1	1
15	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	1	1	1	1	1
16.	Антидопинговые мероприятия					1	2	4
Итого часов:		10	16	31	37	51	58	65

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## **ТЕМЫ**

### ***Физическая культура и спорт в России.***

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

***История волейбола в России и за рубежом.*** Характеристика волейбола, его место и

значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие как вида спорта. Сильнейшие волейболисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по волейболу в соревнованиях различного ранга.

Первые соревнования по волейболу за рубежом и в России. Организация федерации волейбола.

### ***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

### ***Влияние физических упражнений на организм спортсмена.***

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### ***Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.***

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология.

Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по настольному теннису. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

### ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.***

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### ***Основы тренировочного процесса.***

Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.

Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### ***Планирование и контроль подготовки.***

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное).

Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося.

Дневник обучающегося.

Характеристика многолетней тренировки волейболистов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. ***Основные техники игры и техническая подготовка.***

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов

техники игры в волейбол. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших волейболистов.

### ***Основы тактики игры и тактическая подготовка.***

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Индивидуальные и командные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

### ***Физические качества и физическая подготовка.***

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

### ***Спортивные соревнования.***

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации волейбола. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в волейбол. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, площадка, мячи), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение командных результатов. Условия регистрации рекордов.

### ***Установка на игру и разбор результатов игры.***

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности волейболиста к играм. Задачи и значение предсоревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, площадки, мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, сильные и слабые

стороны техники и тактики, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания.

### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Правила избранного вида спорта волейбол, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта волейбол; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

### ***Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.***

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств волейболиста различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп по виду спорта волейбол. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### ***Антидопинговые мероприятия.***

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают, предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
- ознакомление с современными принципами ;
- применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

### **3.6. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки.**

#### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке **на начальном этапе** подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; - подвижные игры с мячом и без мяча.

**На тренировочном этапе (до 2 лет)** необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости; - упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Для повышения функциональных возможностей организма используют не только комплексы общей физической подготовки, но и занятия другими видами спорта способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

**На тренировочном этапе до 3 лет** для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

### ***Специальная физическая подготовка***

Для развития специальных физических качеств (игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в волейболе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;

- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой; с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (вело-колеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

*На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе необходимо развивать специальные физические качества, необходимые обучающимся для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:*

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров;
- челночный бег 5 x 10. метров, 5 x 15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки - многоскоки -15 прыжков с места;

- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время):

- 30 секунд - развитие быстроты,
- 1 минута - развитие скоростной выносливости,
- 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,
- 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед- влево назад в 3-х-метровой зоне (от фишки до фишки).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости обучающегося, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость. *Примечание:* при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время, результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося.

### **3.7. Рекомендации по планированию психологической подготовки**

Волейбол – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающихся предельных психологических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в волейболе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в волейбол решаются различные задачи психологической подготовки.

*На этапе начальной подготовки* стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательнородаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидером.

На тренировочном этапе (этапе начальной и углубленной специализации) проводится работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных игроков в волейбол состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года;
- специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе *общей психологической подготовки* к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется *специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность* спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающихся снимается нервно – психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочного занятия, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств: ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться на все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально– психологическим посвящением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно – психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **3.8. Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности волейболистов необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

*Педагогические средства восстановления* являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных

процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

*К гигиеническим средствам восстановления* относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

*Социальные психологические средства* используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, само-приказы, само-убеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

*Медико-биологическая группа* включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Восстановительные мероприятия проводятся в соответствии с приказом Минздравсоцразвития от 9 августа 2010 года № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (раздел VIII, подпункты 81-87).

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. Программа восстановительных и реабилитационных мероприятий спортсмена составляется совместно с тренером-преподавателем и врачами-специалистами в соответствии с медицинскими показаниями.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в волейболе бывают при скоростных ударных движениях и

передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. **Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
6. Применять упражнения на расслабление и массаж;
7. Освоить упражнения на растягивание;
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

### **3.9. Рекомендации по планированию тренерской (инструкторской) и судейской практики**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией волейбола и применять ее в занятиях;
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в группе;
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными спортсменами по совершенствованию техники;
6. Уметь руководить командой на соревнованиях.
7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
8. Уметь самостоятельно составить план тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить

следующие навыки:

- уметь вести протоколы игры и соревнований;
- участвовать в судействе школьных, городских и районных соревнований;
- выполнить требования на присвоение судейского звания судьи третьей категории.

### **3.10. Рекомендации по планированию самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером- преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся тренировочного этапа(этапа начальной и углубленной специализации) используют дневник самоконтроля, в котором фиксируется :

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

### **3.11. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.**

Общие меры безопасности:

Для занятий волейболом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. У тренера-преподавателя находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

*К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся:*

- имеющие медицинский допуск;
- инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

*Опасность возникновения травм:*

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи сетки;
- при неисправных стойках;
- при игре на слабо закреплённой сетки .

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

***Требования безопасности перед началом занятий:***

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать расстановку детей;
- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травма-опасных ситуаций (для девочек);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в волейбол.

***Требования безопасности во время занятий:***

Тренер-преподаватель должен:

- Следить, чтобы во время занятий вблизи игровой площадки не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнении упражнений;
- своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с мячами или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину.

### ***Требования безопасности в различных ситуациях***

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

### ***Требования безопасности по окончании занятий:***

Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- о всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

### **3.12. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.**

ДЮСШ осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных в соответствии с федеральными государственными требованиями. Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- помещения для работы со специализированными материалами; - раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие волейбольного зала;
- наличие тренажеров;
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной подготовки.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по волейболу.

### **3.13. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

## **4. Система контроля и зачетные требования**

ДЮСШ комплектуется из числа наиболее способных к спорту обучающихся общеобразовательных школ и перспективных обучающихся образовательных организаций муниципального образования.

Отбор обучающихся в ДЮСШ осуществляется двумя этапами, каждый из которых решает определенные задачи.

**Задачи этапа начальной подготовки** - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого организуется прием поступающих в ДЮСШ для освоения Программы.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет волейбол, является отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания. При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

При приеме (зачислении) на данный этап используют комплекс специальных нормативных требований по общей физической и специальной физической подготовленности.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера-преподавателя. Первичный прием проводится до начала учебного года. **Задачи тренировочного этапа** – тщательное наблюдение за успешностью обучения обучающихся. В ходе тренировочного процесса тренер - преподаватель наблюдает за развитием у обучающихся таких важных качеств как: смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Этапы подготовки в волейболе формируются (комплекуются) с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся. Возраст поступающих и обучающихся в ДЮСШ по волейболу должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в Программе (таблица № 1).

Прием на обучение в ДЮСШ осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) в соответствии с утвержденными в ДЮСШ Правилами приема.

Для зачисления на соответствующие этапы спортивной подготовки по виду спорта волейбол поступающие сдают нормативы по общей и специальной физической подготовке.

На этап начальной подготовки (до одного года) зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации, освоение объемов по предметным областям и сдачи итоговой аттестации (контрольных нормативов) для перевода на следующий год этапа начальной подготовки или досрочного перевода на тренировочный этап.

Тренировочный этап (этап начальной и углубленной специализации) формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки (до одного года или свыше одного года) и сдавшие итоговую аттестацию по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляются при условии освоения объемов по предметным областям, сдачи итоговой аттестации (контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке, а также выполнения спортивных разрядов в соответствии с Программой.

#### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы.

Таблица № 9

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№	Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)	балл	юноши			девушки		всего
					1год	2год	3год	1год	2год	
				5	1год	2год	3год	1год	2год	всего
1	Быстрота	Бег 30 м		4	6,0	5,8	5,5	6,5	6,3	6,0
				3	6,2	6,0	5,7	6,7	6,5	6,2

3			6,4	6,2	6,0	6,9	6,7	6
Челночный бег 5х6м		5	11,4	11,3	11,2	11,7	11,6	1
		4	11,5	11,4	11,3	11,8	11,7	1

Таблица №10

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)**

№	Развиваемое физическое качество					Контрольные упражнения (тесты)			балл		юноши		Д е в у ш к и
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год		
1	Быстрота	Бег 30 м	5	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
4		5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,8	5,7	5,6	5,5			
3		5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,9	5,8	5,7	5,6			
Челночный бег 5х6м		5	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	11,4	11,3	11,2	11,1		
4		11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	11,5	11,4	11,3	11,2			
3		11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	11,6	11,5	11,4	11,3			
2	Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-	5	13	14	15	16	17	10,5	11	11,5	12	12,5

		за голов ы двум я рука ми стоя												
4	12,5	13,5	14,5	15,5	16,5	10,2	10,7	11,2	11,7					
3	12	13	14	15	16	10	10,5	11	11,5					
3	Скор остн о- сило вые качес тва	Пры жок вверх с мест а со взмах ом рука ми	5	45	50	55	60	65	33	35	40	45	50	
4	40	45	50	55	60	30	33	37	43					
3	35	40	45	50	55	27	30	35	40					
Прыжок в длину с места	5	190	200	210	220	230	160	170	180	190				
4	185	195	205	215	225	155	165	175	185					
3	180	190	200	210	220	150	160	170	180					
4	Техническое мастерство					Обязательные задания								

--	--

Е  
С  
К  
А  
Я  
П  
Р  
О  
Г  
Р  
А  
М  
М  
А

Таблица №11

**Нормативы по техническому мастерству для зачисления (перевода) на тренировочный этап**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	т р е н и р о в о ч н ы е  г р у п п ы  ( н а  к о н е ц  у ч е б н о г
----------	--------------------------	---	--

о  
г  
о  
д  
а  
)

1й год	2й год	3й год	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

связующие

н  
а  
п  
а  
д  
а  
ю  
щ  
и  
е

*Техническая  
подготовка*

1.	2 я передача на точность из 3	3	3	4	5	5	5			
2.	2 я передача на точность из 2	3	4	5	6					
3.	Перед ача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	-	3	4	5	5	8	5



точность

9. Одиноч  
ное  
блокиро  
вание:  
нападаю  
щего из  
зоны 4  
(2)  
2 3 4 4 5

**Тактич  
еская  
 подгото  
вка**

1. 2 я  
передача  
из 3  
зоны в 4  
или 2  
(стоя  
спиной)  
по  
сигналу  
2. 2 я  
передача  
в  
прыжке  
из 3  
зоны в  
4 или 2 4 2  
(стоя  
спиной)  
по  
сигналу

3 3 4 4 6 5  
4 или 2 4 2  
(стоя  
спиной)  
по  
сигналу

**Интегр  
альная  
 подгото  
вка**

1. Прием 5 6 7 8 6 7 7  
снизу -  
верхняя  
передача  
2. Напада 4 5 6 6 8  
ющий  
удар -  
блокиро  
вание  
3. Блокиро 5 6 7 6 8  
вание -  
вторая  
передача  
4. Переход  
от  
подачи к  
защите,

защиты	от	3	3	3	3	6	5				
к											
нападен											
ию											
<b>Спорти</b>											
<b>вный</b>											
<b>результ</b>											
<b>ат в %</b>											
1	Потер	40	35	30	25	20	18	16	14	14	
	и										
	подач										
	в игре										
2	Эффект	30	40	40	40	35	40				
	ивность	25	25	25	20	16	20				
	нападен										
	ия в										
	игре: -										
	выигры										
	ш										
	проигры										
	ш										
3	Полезно	25	30	30	30	35	40				
	е										
	блокиро										
	вание в										
	игре										

#### 4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню

подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора ДЮСШ и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

### **4.3. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля**

#### ***Педагогический и врачебный контроль.***

Управление подготовкой игроков в волейбол предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности - контроль тренировочной деятельности - контроль за состоянием спортсменов.

*Контроль за соревновательной деятельностью* осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением волейболистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер-преподаватель наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия обучающегося во время игры. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности обучающихся и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений определяют по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль).

*Врачебный контроль* служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого игрока в волейбол. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ, а при его отсутствии кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и спортивной специализации), осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годового цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. (Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи)

#### **4.4. Результаты освоения Программы**

Результатом освоения Программы в волейболе является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

*1. В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития вида спорта волейбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта волейбол, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта волейбол; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- основы спортивной подготовки в волейболе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях видом спорта волейбол.

## *2. В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к волейболу;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

## *3. В области избранного вида спорта:*

овладение основами техники и тактики волейбола, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

## *4. В области развития творческого мышления:*

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

## **Результат освоения Программы**

Результатом освоения Программы обучающимися на этапах подготовки является:

Таблица №13

Этапы спортивной подготовки	Критерии спортивной подготовленности по окончании этапов
Начальной подготовки	Выполнение этапных нормативов по физической и технической подготовке. Зачисление в ТГ.
Тренировочный	Выполнение этапных нормативов ОФП, СФП и ТТП, ИнтП. Выполнение I-го спортивного разряда (ЕВСК). Перевод в группу

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Список литературы**

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005–112
2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
3. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
16. Методические разработки, схемы, таблицы.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.
22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых
23. занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.

24. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
25. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
26. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.
27. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.
28. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
29. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
30. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.

## **1.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» <http://osdusshor.ru/>
3. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
  - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
  - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
  - МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» <http://www.dushtavda.ru/>
  - Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
  - Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
  - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

