

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ГОРОДИЩЕНСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
(протокол от 30 августа 2024 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом МБУ ДОД  
«Городищенская ДЮСШ»  
от 2 сентября 2024 г. № 106

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: разноуровневая «базовый и углубленный»

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы:  
Смирнова Елена Юрьевна  
тренер-преподаватель;  
Русанова Анна Александровна,  
заместитель директора по УВР.

р.п. Городище  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	Основные характеристики программы	3
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2</b>	Цель и задачи программы	5
<b>1.3</b>	Содержание программы	6
<b>1.4</b>	Планируемые результаты	23
<b>2</b>	Организационно-педагогические условия	26
<b>2.1</b>	Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения по виду спорта волейбол	26
<b>2.2</b>	Рабочие программы по предметным областям	27
<b>2.3</b>	Календарный план воспитательной работы	40
<b>2.4</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	42
<b>2.5</b>	Формы аттестации и оценочные материалы	44
<b>2.6</b>	Методические материалы	48
<b>2.7</b>	Условия реализации программы	63

## 1. Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее-программа) предназначена для организации дополнительного образования по виду спорта «волейбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Городищенская районная детско-юношеская спортивная школа» (далее-учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что волейбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности.

Программа разработана под условия, созданные в МБУ ДОД «Городищенская ДЮСШ» для занятий волейболом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима обучающихся.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8 - 17 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления 8 лет.

На углубленный уровень, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня не менее трех лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Также нужно отметить, что при наличии в спортивной школе программ спортивно-оздоровительного этапа, занимающиеся по дополнительным общеразвивающим программам, могут со следующего года обучения перейти на базовый уровень разноуровневой программы, при условии их физической и

технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов.

Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

**Состав группы** – постоянный.

**Организационные формы обучения** – групповые.

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Максимальная наполняемость группы 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий не позднее 20:00 (для детей 10-18 лет – не позднее 21:00)

**Виды занятий:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- соревновательная практика;
- мастер-классы и открытые уроки;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости);
- самостоятельная работа (на время летних каникул);
- медицинское обследование и восстановительные мероприятия.

**Форма обучения** – традиционная, очная. Но допускается и очно-дистанционная форма. Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

Данная программа является **разноуровневой**.

**Срок освоения всей программы** – 8 лет.

**Общее количество часов** – 3240.

Учебный год длится в течение 45 учебных недель. Начало учебного года - 1 сентября. Окончание учебного года – 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать трех часов.

**Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)**

Параметры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Год обучения						Год обучения	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Кол-во часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество зан/нед.	3	3	3	3	4	4	4	4
Продолжительность одного занятия	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3
Общее количество часов в год	270	270	360	360	450	450	540	540

**Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления,  
минимальная и максимальная наполняемость групп:**

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, 8-9 лет	20-25
		БУ-2, 9-10 лет	20-25
		БУ-3, 10-11 лет	20-25
		БУ-4, 11-12 лет	20-25
		БУ-5, 12-13 лет	20-25
		БУ-6, 13-14 лет	20-25
Углубленный уровень	2	УУ-1, 15-16 лет	14-25
		УУ-2, 16-17 лет	14-25

### 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими знаний о физической культуре и спорте.

**Задачи программы:**

**1.Образовательные:**

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить технике и тактике волейбола;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю волейбола;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

**2.Личностные:**

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня.

**3.Метапредметные:**

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;

- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты;
- сформировать основы спортивной этики.

### 1.3 Содержание программы

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей учащихся.

Спортивная тренировка юных спортсменов не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе прохождения программы необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья учащихся.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок учащиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### Учебный план

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
		год	год	год	год	год	год	год	год
		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
1	Общая физическая подготовка	129	125	122	118	134	123	128	120
2	Специальная физическая подготовка	-	-	55	55	64	70	86	90
3	Технико-тактическая подготовка	121	125	151	155	180	185	232	236
4	Теоретическая подготовка	8	8	13	13	20	20	22	22
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	8	8	12	12
6	Контрольные игры и соревнования	8	8	13	13	31	31	38	38
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	9	9	16	16
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	-	-	2	2	4	4	6	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>540</b>	<b>540</b>

## **Содержание учебного плана Базовый уровень 1-2 года обучения**

### **Цель этапа:**

- первоначальный отбор;
- расширение арсенала двигательных действий.

### **Задачи этапа:**

- оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости;
- формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий;
- ознакомление с техническими приемами игры в волейбол;
- ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре;
- выявление способности к решению двигательных задач, умению управлять своими движениями.

### **Основные формы:**

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и текущий контроль;
- участие в контрольных играх и соревнованиях.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игры с учетом подготовленности спортсмена.

Правильность выполнения индивидуальных действия, групповые и командные действия, техника передвижения, учебные и тренировочные игры.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

### **Особенности обучения**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первые годы обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

### Методика контроля

Контроль на для учащихся первого и второго года обучения базового уровня используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год) в поликлинике по месту жительства;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### Годовой учебно-тематический план Базовый уровень 1 года обучения

Содержание	Месяц												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>8</b>
Гигиена, закаливание, режим, питание, сон	+		+		+				+	+			
Общая и специальная подготовка			+		+				+	+			
Техника волейбола	+		+		+	+			+	+			
Тактика волейбола		+			+	+		+	+	+			
Психологическая подготовка		+			+	+		+	+				
Правила игры	+	+				+		+	+				
Установки и разбор игры								+	+	+			



<b>2.Общая физическая подготовка(ОФП):</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		<b>8</b>	<b>129</b>
Эстафеты	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Баскетбол		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Игры (подвижные)	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	
Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Развитие скоростной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Развитие силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+	
Развитие быстроты	+	+	+	+		+		+	+	+		+	
Техника бега		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Техник прыжка	+	+	+	+	+		+		+	+		+	
<b>3. Техническо-тактическая подготовка:</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>		<b>9</b>	<b>121</b>
<b>Техника нападения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Перемещения и стойки		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Передачи			+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Нападающие удары			+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<b>Техника защиты</b>			+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Прием сверху двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Товарищеские игры	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Прием двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Блокирование	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<b>Тактика нападения</b>				+	+	+	+	+	+	+		+	
Индивидуальные действия		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<b>Тактика защиты</b>		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Групповые действия			+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Командные действия			+	+	+	+	+	+	+	+			
Товарищеские игры	+	+		+	+	+	+	+	+			+	
<b>4.Контрольные игры и соревнования</b>		<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>8</b>
<b>5. Контрольные и переводные испытания</b>	<b>2</b>								<b>2</b>				<b>4</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>		<b>19</b>	<b>270</b>

### Базовый уровень 2 года обучения

Содержание	Месяц													Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>8</b>	
Гигиена, закаливание, режим, питание, сон	+		+		+				+	+				
Общая и специальная подготовка			+		+				+	+				
Техника волейбола	+		+		+	+			+	+				
Тактика волейбола		+			+	+		+	+	+				
Психологическая подготовка		+			+	+		+	+					
Правила игры	+	+				+		+	+					
Установки и разбор игры								+	+	+				
<b>2. Общая физическая подготовка(ОФП):</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>11</b>		<b>8</b>	<b>125</b>	
Эстафеты	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Баскетбол		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Игры (подвижные)	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+		
Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Развитие скоростной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Развитие силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+		
Развитие быстроты	+	+	+	+		+		+	+	+		+		
Техника бега		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Техник прыжка	+	+	+	+	+		+		+	+		+		
<b>3. Техническо-тактическая подготовка:</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>		<b>9</b>	<b>125</b>	
<b>Техника нападения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Перемещения и стойки		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Передачи			+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Нападающие удары			+	+	+	+	+	+	+	+		+		
<b>Техника защиты</b>			+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Прием сверху двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Товарищеские игры	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Прием двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Блокирование	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+		
<b>Тактика нападения</b>				+	+	+	+	+	+	+		+		
Индивидуальные действия		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

<b>Тактика защиты</b>		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Групповые действия			+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Командные действия			+	+	+	+	+	+	+	+			
Товарищеские игры	+	+		+	+	+	+	+	+			+	
<b>4.Контрольные игры и соревнования</b>		<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>8</b>
<b>5. Контрольные и переводные испытания</b>	<b>2</b>								<b>2</b>				<b>4</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>		<b>19</b>	<b>270</b>

### Содержание учебного плана Базовый уровень 3 и 4 годов обучения

Этот этап один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Этот этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

#### **Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- изучение основ техники волейбола;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

#### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;

- повторный;
- равномерный;
- контрольный;
- соревновательный.

**Методика контроля.** Контроль на данном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этом этапе значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование в (1 раз в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### **Годовой учебно-тематический план Базовый уровень 3 года обучения**

Содержание	Месяц												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>13</b>
- физическая культура и спорт	+						+						
- развитие волейбола в мире	+	+			+		+					+	
- гигиенические занятия		+				+	+		+				
- врачебный контроль		+	+	+		+		+	+	+			
- режим и питание спортсмена			+	+		+		+		+			
- техническая подготовка			+			+		+	+				
- тактическая подготовка	+			+				+		+			

- правила игры		+			+						+	
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>122</b>
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>55</b>
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие ловкости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4. Техничко-тактическая подготовка:</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>151</b>
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающие удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5. Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>13</b>
<b>6. Контрольные и переводные испытания</b>	<b>2</b>								<b>2</b>			<b>4</b>
<b>7. Медицинское обследование</b>		<b>2</b>										<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>360</b>

### Базовый уровень 4 года обучения

Содержание	Месяц												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>13</b>
- физическая культура и спорт	+						+						
- развитие волейбола в мире	+	+			+		+					+	
- гигиенические занятия		+				+	+		+				
- врачебный контроль		+	+	+		+		+	+	+			
- режим и питание спортсмена			+	+		+		+		+			
- техническая подготовка			+			+		+	+				
- тактическая подготовка	+			+				+		+			

- правила игры		+			+						+	
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>118</b>
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>55</b>
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие ловкости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4. Техничко-тактическая подготовка:</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>155</b>
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающие удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5. Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>13</b>
<b>6. Контрольные и переводные испытания</b>	<b>2</b>								<b>2</b>			<b>4</b>
<b>7. Медицинское обследование</b>		<b>2</b>										<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>360</b>

### Содержание учебного плана Базовый уровень 5-6 года обучения

**Основная цель:** овладение технико-тактическим арсеналом волейбола.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- создание устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в волейбол;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

### **Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала волейбола;
- подвижные и спортивные игры.

### **Методы выполнения упражнений:**

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап этой спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных волейболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных волейболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности волейболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по

возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить волейболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих волейболистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по волейболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

**Правила соревнований.** Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия** Судейство тренировочных и контрольных игр в качестве помощника главного судьи. Судейство тренировочных соревнований.

#### **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

### **Годовой учебно-тематический план Базовый уровень 5 года обучения**

Содержание	Месяцы											Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>20</b>
- физическая культура и спорт		+			+				+		+	
- развитие волейбола в мире			+			+				+	+	
- гигиенические занятия	+							+			+	
- врачебный контроль				+			+		+		+	
- режим и питание спортсмена	+			+				+		+		
- техническая подготовка		+				+					+	
- тактическая подготовка	+				+				+		+	
- правила игры			+				+			+		
- установка и разбор игр							+	+	+			
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>134</b>
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	



- легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>64</b>
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие ловкости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4. Техническо-тактическая подготовка:</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>180</b>
<b>Техника нападения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающие удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техника защиты</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактика нападения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактика защиты</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5. Инструкторская и судейская практика</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>6. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>31</b>
<b>7. Контрольные и переводные испытания</b>	<b>4</b>								<b>4</b>			<b>8</b>
<b>8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>						<b>2</b>					<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>28</b>	<b>450</b>

### Базовый уровень 6 года обучения

Содержание	Месяцы											Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>20</b>
- физическая культура и спорт		+			+				+		+	
- развитие волейбола в мире			+			+				+	+	
- гигиенические занятия	+							+			+	
- врачебный контроль				+			+		+		+	
- режим и питание спортсмена	+			+				+		+		
- техническая подготовка		+				+					+	
- тактическая подготовка	+				+				+		+	
- правила игры			+				+			+		
- установка и разбор игр						+	+	+				
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>123</b>
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>70</b>
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие ловкости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4. Техническо-тактическая подготовка:</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>185</b>
<b>Техника нападения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающие удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техника защиты</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактика нападения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактика защиты</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5. Инструкторская и судейская практика</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>6. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>31</b>
<b>7. Контрольные и переводные испытания</b>	<b>4</b>								<b>4</b>			<b>8</b>
<b>8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>						<b>2</b>					<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>28</b>	<b>450</b>

### Содержание учебного плана Углубленный уровень 1-2 года обучения

**Основными задачами данного этапа являются:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

#### **Основы методики обучения и тренировки**

На данном этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные игры. Большое внимание уделяется моральным и волевым качествам спортсмена.

В соревновательном периоде основная задача – участие в играх основного состава команды в контрольных и основных соревнованиях.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

#### **Инструкторская практика**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольный. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с сопротивлением и без, на снарядах, с тренером, в контрольных играх и соревнованиях.

**Практические занятия.** Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в командных взаимодействиях. Занятия с партнером. Организация и методика проведения групповых упражнений. Совершенствование техники. Проведение контрольных игр, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

### Планирование и построение спортивной тренировки

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой - основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний.

### Годовой учебно-тематический план Углубленный уровень 1 года обучения

Содержание	Месяц											Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
- физическая культура и спорт		+			+				+		+	
- развитие волейбола в мире			+			+				+	+	
- гигиенические занятия	+							+			+	
- врачебный контроль	+			+			+		+		+	
- режим и питание спортсмена	+	+		+				+		+		
- техническая подготовка		+				+					+	
- тактическая подготовка	+	+	+		+	+		+	+	+	+	
- правила игры	+	+	+				+			+		
- установка и разбор игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>128</b>
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>86</b>
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие ловкости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4. Техничко-тактическая подготовка:</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>232</b>
<b>Техника нападения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающие удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техника защиты</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактика нападения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактика защиты</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5 Инструкторская и судейская практика</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
<b>6. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>38</b>
<b>7. Контрольные и переводные испытания</b>	<b>3</b>	<b>3</b>							<b>3</b>	<b>3</b>		<b>12</b>
<b>8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия</b>				<b>3</b>						<b>3</b>		<b>6</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	<b>540</b>

### Углубленный уровень 2 года обучения

Содержание	Месяц											Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
- физическая культура и спорт		+			+				+		+	
- развитие волейбола в мире			+			+				+	+	
- гигиенические занятия	+							+			+	
- врачебный контроль	+			+			+		+		+	
- режим и питание спортсмена	+	+		+				+		+		
- техническая подготовка		+				+					+	
- тактическая подготовка	+	+	+		+	+		+	+	+	+	
- правила игры	+	+	+				+			+		
- установка и разбор игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>120</b>
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>90</b>
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие ловкости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4. Техничко-тактическая подготовка:</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>236</b>
<b>Техника нападения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающие удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техника защиты</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактика нападения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактика защиты</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5 Инструкторская и судейская практика</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
<b>6. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>38</b>
<b>7. Контрольные и переводные испытания</b>	<b>3</b>	<b>3</b>							<b>3</b>	<b>3</b>		<b>12</b>
<b>8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия</b>				<b>3</b>						<b>3</b>		<b>6</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	<b>540</b>

## 1.4 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий волейболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсменов, которые бы показывали стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях муниципального и регионального уровня за сборную команду ДЮСШ.

### **Предметные результаты**

- умеют выполнять упражнения развивающего характера;
- знают технику и тактику игры в волейбол;
- знают историю развития Российского и мирового волейбола;
- знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

### **Личностные результаты**

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам;
- знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты**

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

### **После окончания 1 года занятий воспитанник должен:**

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

### **По окончании этапа базового уровня должен:**

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

### **По окончании этапа углубленного уровня должен:**

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;

- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы.

**По окончании всей программы воспитанник сможет:**

- применять на практике полученные теоретические знания;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

**В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;



- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»  
для углубленного уровня**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**В предметной области «судейская подготовка»  
для углубленного уровня**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

## Раздел 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1 Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения по виду спорта волейбол

№ п/п	Содержание	Уровень спортивной подготовки			
		Базовый уровень 1-2 г. обучения	Базовый уровень 3-4 г. обучения	Базовый уровень 5-6 г. обучения	Углубленный уровень 1-2 г. обучения
1.	Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
2.	Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа	31 августа
3.	Продолжительность учебного года	45 недель	45 недель	45 недель	45 недель
4.	Продолжительность занятий	90 мин	90-135 мин	90-135 мин	90-135 мин
5.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
6.	Сроки проведения педагогической диагностики (аттестации)	01.09.-25.09. 15.05.-15.06.	01.09.-25.09. 15.05.-15.06.	01.09.-25.09. 15.05.-15.06..	01.09.-25.09. 15.05.-15.06..
7.	Продолжительность каникул (кал.дня)	42	42	42	42
8.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие			
9.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.). Результативность выступлений на соревнованиях.			
10.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя			
11.	Место проведения	Спортивный зал ДЮСШ			

## 2.2 Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по соотношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы. В данной программе - принцип целостного обучения (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами).

### Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в игровом зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по волейболу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- перемещения
- прыжки
- ускорения
- кувьрки;
- перекаты;
- падения.

### Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях с использованием различных способов дыхания; упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической

подготовке обучающихся, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

### **Базовый уровень 1-2 годов обучения (6 часов в неделю)**

Это один из наиболее важных уровней спортивной подготовки, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для волейбола.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

#### **Основные задачи обучения:**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике волейбола;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

**Основные методы обучения:** игровой; соревновательный; круговой; повторный; равномерный; контрольный.

#### **Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

**Основные формы учебного процесса:** учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях;

### **1.Общая физическая подготовка**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

#### **Практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений; движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы,

повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

## **2. Специальная физическая подготовка**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость - качества необходимые спортсмену, занимающимся волейболом. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

### **Практические занятия**

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.

Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.

Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.

Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м.

#### **Упражнения для развития быстроты:**

Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед; Бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20-30 м; Многоскоки по мягкому грунту по 20-50 м; Семенящий бег с переходом на быстрый бег; Бег с ускорением на 30-40 м; Повторный бег под уклон; Прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°; Прыжки на двух ногах по 15-20 м; Старты из различных исходных положений.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, спиной и лицом вперед. Бег по игровой площадке следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии сетки-бег спиной вперед и т.д.

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

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

### **4. 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».

## **5. Теоретическая подготовка**

### **Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание:**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

### **Основы физиологии человека**

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

## **6. Правила соревнований**

Понятие о тактических действиях. Атакующие действия и оборонительные. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (единая спортивная).

### **Практические занятия**

Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

## **Базовый уровень**

### **3-4 года обучения (8 часов в неделю)**

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 3 годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10-20 занятий (20-30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

### **1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

### **2. Правила соревнований.**

Требования к спортивной форме. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

### **Практические занятия.**

Судейство игр в ходе тренировочного процесса в качестве судей и помощников.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

### **ОФП- практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч.

**Подвижные игры:** «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

### **СФП - практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

**Упражнения для развития силы.** Приседание с отягощением/гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Пскоки и прыжок после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/для

**Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 -180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями руки. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Бег по периметру игровой площадки с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой обегая 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

## **4. Изучение и совершенствование техники спортсмена.**

### **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 па 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 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 подставкой); 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.

### **5. Изучение и совершенствование тактики спортсмена.**

#### **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.

### **Базовый уровень**

#### **5-6 года обучения (10 часов в неделю)**

##### **Основные задачи:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;

- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном уровне основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

#### **Основные показатели данного периода:**

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

### **1 Врачебный контроль**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

### **2. Правила соревнований**

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размеры волейбольной площадки. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

#### **Практические занятия**

Судейство тренировочных игр и матчевых встреч в качестве судьи.

### **3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл.

Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

#### **ОФП- практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, волейбол.

**Подвижные игры:** «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

### **СФП-практические занятия**

**Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу на 10,15,20 метров и различных положений.

**Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки. Приседания на одной ноге «пистолет». Приседание с отягощением/гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжок после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/для укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по волейбольному мячу руками на дальность. Вбрасывание волейбольного и набивного мяча на дальность.

**Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 -180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями руки. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

**Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).

**Упражнения для развития выносливости:** кроссовая подготовка, игра в больших «квадратах».

## **5. Техническая подготовка**

### **Техника нападения**

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; 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.

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.

## **6. 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 их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

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

### **Тактика защиты**

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

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

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

## **Углубленный уровень**

### **1-2 года обучения (12 часов в неделю)**

Данный уровень составляет 2 года.

**Основными задачами** данного уровня являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;

- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

## **1. Основы методики обучения и тренировки**

### **Инструкторская практика**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольный. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный.

#### **Практические занятия.**

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебно-тренировочных играх. Проведение соревновательных игр, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

## **2. Планирование и построение спортивной тренировки**

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой-основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

#### **Практические занятия.**

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

## **3. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

## **4. Общая и специальная физическая подготовка**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

## **5. 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 партнёра и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. 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, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному 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.

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.

## 6. **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 слабой 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.

### 2.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: –практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; –приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; –приобретение навыков самостоятельного судейства матчевых встреч и соревнований; –формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; –воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: –освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; –формирование навыков наставничества; –формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; –формирование склонности к педагогической работе	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: –формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); –осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: –формирование гигиенических навыков,	В течение года



	тренировочных занятий	связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; –обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; –знание и соблюдение основ спортивного питания; –формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

	российским спортсменам – героям спорта		
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	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 период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	В течение года
5	<b>Нравственное воспитание</b>		
5.1		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
5.2		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

#### **2.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися волейболом воспитанников тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся, занимающихся волейболом более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. С третьего года обучения юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	с четвертого года	

11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	с четвертого года	спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	с четвертого года	

## 2.5 Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

### Перечень видов спортивной подготовки, для прохождения тестирования

**Теоретическая подготовка** проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как: опрос, собеседование, творческое задание.

**Общefизическая подготовка.** Контроль эффективности применяемых средств по общefизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

**Техническая подготовка** Контроль освоения обучающимися технических элементов волейбола проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

**Тактическая подготовка** Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения.

Применяются следующие **виды и формы контроля:**

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) Основными формами текущего контроля являются: контрольные учебные занятия; соревнования; контрольные тесты по ОФП; теоретическое тестирование.

- годовая (промежуточная) аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков волейбола, а также теоретических знаний.

- итоговая аттестация -позволяет оценить уровень полного курса программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

**Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года (сентябрь) Результаты сдачи приемных нормативов заносятся в протокол. Решение о зачислении детей на дополнительную общеразвивающую программу по волейболу принимает приёмной комиссией и оформляется приказом.

**Приемные нормативы по общей физической подготовке  
для зачисления обучающихся на дополнительную общеразвивающую программу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

**Текущий контроль** успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля - инструкторами -методистами, заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- уровень освоения материала образовательной программы.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

**Годовая (промежуточная) аттестация** проводится в конце учебного года (май-июнь) Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, созданной на основании приказа директора ДЮСШ, в состав которой входят: председатель комиссии (директор), члены комиссии (заместитель директора по УВР и тренеры- преподаватели). Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протокол и выносятся на утверждение на педагогическом совете. По итогам мониторинга обучающийся переводиться на следующий учебный год.

**Контрольно-переводные нормативы по дополнительной общеразвивающей программе**

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке волейболистов**

№ п/п	Виды испытаний		БУ-1	БУ-2,3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
1.	Верхняя передача мяча над собой (круг 3 метра) количество раз	Девушки	10	16	20	23	25	-	-
		Юноши	10	16	20	23	25	-	-
2.	Подача на точность из 5-ти подач, количество раз	Девушки	2	3	4	5	6	7	8
		Юноши	2	3	4	5	6	7	8
3.	Подача силовая (5 подач)	Девушки	-	-	1	2	3	4	5
		Юноши	-	-	1	2	3	4	5
4.	Прием мяча в зонах	Девушки	3	4	5	6	7	8	9
		Юноши	3	4	5	6	7	8	9
5.	Верхняя передача мяча в прыжке (для групп УТГ)	Девушки	-	-	5	6	8	9	10
		Юноши	-	-	5	6	8	9	10

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке волейболистов

№ п/п	Виды испытаний		БУ-1	БУ-2,3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
1.	Челночный бег (сек)	Девушки	31,2	29,0	27,9	27,0	26,5	26,0	25,5
		Юноши	29,3	28,1	27,0	25,9	25,0	24,4	23,6
2.	Метание набивного мяча стоя (метров)	Девушки	6	8	9	11	13	14,5	16,0
		Юноши	7	9	11	13	15	17	19,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	Девушки	120	135	160	175	195	215	235
		Юноши	160	200	220	240	260	280	300

Перед проведением приемных и контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить занимающимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания.

Перед началом сдачи приемных и контрольно-переводных нормативов должна быть проведена разминка.

Сдача приемных и контрольно-переводных нормативов проводится согласно утвержденному директором ДЮСШ плану.

В конце восьмого года обучения (май месяц) проводится **итоговая аттестация**.

**Выпуск обучающихся** – август.

**Выполнение спортивных разрядов** – в течение года.

## 2.6 Методические материалы

### Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

- укрепление здоровья.

- физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивных соревнований.

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Способы регулирования массы тела.

### Психолого-социальные основы

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развития физических качеств и физических способностей); взаимосвязь обучения движениям и развития физических способностей (понятие готовности в освоении новых двигательных действий).

Двигательные действия, их внешняя форма и чувственный образ, связь с психическим физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта.

Техника движений и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность, от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.



## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Целеустремленность и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебно-тренировочных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определенным риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приеме мяча.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности волейболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны, взаимно обусловлены.

Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем его внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, он следит за полетом мяча с подачи, затем принимает его, одновременно распределяя свое внимание — определяя расстояние к мячу и к партнерам, следит, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников.

Игра в нападении с первой передачи, выход игрока с задней линии к сетке для организации атак, организация различных вариантов защитных и нападающих действий — все это обуславливает высокие требования к мышлению волейболистов. Им необходимо уметь быстро и точно ориентироваться и оценивать действия партнеров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты. Именно в тактических действиях волейболистов и реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов — это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Таким образом, упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

### **Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сензитивных периодов).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах – синергистах и мышцах – антагонистах); роль внимания, в регуляции памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

### **Перечень вопросов для освоения теоретической части образовательной программы**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие волейбола в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств, обучающихся;
- влияние физических упражнений на организм обучающихся;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники волейбола и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

## Тактическая подготовка

Целесообразное использование техники игры и организации действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков и их расстановкой на площадке, т. е. с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия, групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств игры.

*Индивидуальные тактические действия:* выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания, нападающих и атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации; выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема подач, атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования в зависимости от ситуации; выбор направления передач, подач, атакующих ударов, приема мяча, приема – передач, в зависимости от ситуации; чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.

*Групповые тактические действия:* взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующих) при приеме подач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (связующих) с игроками передней линии (нападающие) при передачах; взаимодействие игроков передней линии при одиночном блокировании; взаимодействие игроков задней линии при одиночном блокировании; взаимодействие игроков между линиями при одиночном блокировании; взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящих к сетке выходящих к сетке (связующие) при приеме передач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах; взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков задней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков между линиями при групповом блокировании; взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах; взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии (связующие), выходящими к сетке при передачах; взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (нападающие) при приеме – передачах; взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах в прыжке (откидках).

*Командные тактические действия:* расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игроками передней линии (зоны 3, 2, 4); взаимодействия команды в нападении со вторых передач игроками передней линии; взаимодействие команды в защите по системе «в линию» (при одиночном блокировании); взаимодействие команды в нападении при контратаке (переключение от защиты к нападению); взаимодействие команды в нападении при вторых атаках (в доигровках); расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игрока выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5); взаимодействие команды в нападении со

вторых передач игрока, выходящего с задней линии зоны 1, 6, 5); взаимодействие команды в защите по системе уступом вперед (при групповом блокировании); взаимодействие команды в защите по системе уступом назад (при групповом блокировании); взаимодействия команды в нападении при контратаках со вторых передач игрока, выходящего с задней линии; взаимодействие команды в нападении при контратаках с приема – передач или откидок.

### **Техническая подготовка**

*Передвижения:* бегом, шагом, приставными шагами; двойным шагом; скачком; прыжками; сочетание способов передвижений с выполнением нападения и защиты.

*Передачи:* двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в упоре; двумя сверху в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

*Прием:* двумя с низу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после передвижения; двумя снизу назад стоя на месте; двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину; одной снизу в падении в сторону на бедро и бок; одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости мяча.

*Прием – передачи:* мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед на месте; двумя сверху вперед после передвижения); мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте, двумя снизу вперед после передвижения).

*Подачи:* нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; верхняя прямая силовая; силовая в прыжке; чередование способов подач; подачи по зонам.

*Отбивания, нападающие и атакующие удары:* отбивание (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, по ходу разбега медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов); блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее).

### **Техника игры**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении,

так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

*Техника передвижений.* Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.

*Подачи.* В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

*Верхняя прямая подача.* В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение,

нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать. В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5—2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

*Передачи.* В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями.

*Передача сверху двумя руками.* В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При передаче назад игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба.

В том случае, когда мяч летит высоко и направлен за игрока, выполняется передача сверху двумя руками или одной в прыжке. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в опоре. Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает руки вверх и выполняет передачу в высшей точке прыжка. При передачах мяча в прыжке назад за голову техника движения остается такой же, как и при передачах из опорного положения. Передачи мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину, с падением на бедро-спину применяются тогда, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 23 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в груди и поясице, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

При выполнении бокового нападающего удара движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в верхней боковой подаче.

При выполнении нападающих ударов с переводом руки и туловища, движения почти аналогичны прямому нападающему удару, с разницей в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном ему направлении.

*Прием мяча снизу двумя руками.* Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног.

*Прием мяча снизу одной рукой.* Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряженной кистью. Большое значение для успешной игры в защите имеет прием мяча снизу одной рукой в падении вперед или в сторону с последующим скольжением на груди и животе. Выполняя выпад вперед, а затем толчок ногой игрок посылает туловище вниз-вперед, руки для предстоящего махового движения несколько отведены назад. Одновременно с толчком нога, расположенная сзади, маховым движением выносится вверх, туловище игрока перемещается вперед-вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается. Удар по мячу осуществляется в полете тыльной стороной ладони или кулаком. После удара по мячу игрок вытягивает руки вперед и разводит в стороны несколько шире плеч. При приземлении на руки амортизация осуществляется главным образом уступающим движением пояса верхних конечностей. Туловище прогибается в поясице, опускаясь вниз-вперед до соприкосновения груди и живота с площадкой. Приземление сопровождается скольжением туловища по площадке, подбородок при этом отклоняется несколько назад.

Очень эффективен прием мяча снизу одной рукой в падении с выполнением кувырка через плечо после удара по мячу.

*Блокирование.* Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги его незначительно согнуты в коленных, а руки - в локтевых суставах, кисти находятся на уровне головы. Перед блокированием игрок сильнее сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах, ноги на ширине плеч, а предплечья согнутых рук, поднимаются несколько выше головы. При блокировании нападающих ударов, выполняемых после обычных передач, игрок отталкивается от опоры в тот момент, когда нападающий находится в безопорном положении. Определив действия нападающего, блокирующий отталкивается от опоры, при этом движение начинается руками, а затем ногами. Резким разгибанием ног, выпрямлением туловища и энергичным махом руками игрок принимает вертикальное положение.

Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед-вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах и пальцами выполняется движение вперед-вниз. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги.

Описанные выше движения касаются техники выполнения неподвижного блокирования. Подвижное блокирование аналогично неподвижному. Если для неподвижного блокирования руки выставляются над сеткой с целью прикрытия определенной зоны площадки, то при подвижном игрок перемещает руки вправо или влево, в зависимости от направления нападающего удара. Если удары блокируются с краев сетки, ладонь руки, ближней к краю, разворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Техника блокирования нападающих ударов, выполняемых после различных передач, почти аналогична описанной выше. Исключение составляет момент отталкивания от опоры, который соотносится с началом безопорной фазы нападающего.

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

#### **Примерные упражнения для технической подготовки юных волейболистов:**

*Передвижения:*

1. Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому)



передвигаются двойным или приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).

2. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.

3. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

4. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

5. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

6. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные **подвижные игры**:

«*Зоркий глаз*». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.

«*Падающая палка*». Занимающиеся строятся в круг диаметром 6—7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «*Падающий мяч*».

«*День и ночь*». Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты: команды

называются «вороны» и «воробьи»; играющие стоят не спиной друг к другу, а боком, лицом, сидя.

#### *Подачи:*

1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.
2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.
3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5—6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.
4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 - 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.
5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.
6. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

#### **Подвижные игры:**

*«Чей отскок дальше».* Игра проводится в спортивном зале или в любом месте, где есть стенка. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч о стенку снизу (сверху) одной рукой. Фиксируется дальность отскока. Чей отскок дальше, тот победитель. Вариант: ограничить участок стенки, о которую производятся броски мяча.

*«Кто дальше бросит».* Участники делятся на 3—4 группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (хоккейный или теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м — первая, на расстоянии 12 — вторая и т. д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию — одно очко, за вторую — два очка и т. д. Вариант: броски выполняются через веревку, натянутую на определенной высоте (2—3 м); каждый делает по два броска (правой и левой рукой).

*«Точная подача».* Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате — цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку заранее обусловленным способом подачи. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. В том случае, когда мяч заденет сетку или игрок, подавая, переступит за линию подачи, очки не

начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Поддачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду победительницу.

### **Физическая подготовка и методика развития специальных физических качеств**

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости.

**Развитие физических качеств.** Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Суммарный объем *общей физической подготовки* в группах углубленного уровня значительно меньше, чем в группах базового уровня подготовки. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и Совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др.

В группах углубленного уровня значительно возрастает объем *специальной физической подготовки*. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения: с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями

(«утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Основное внимание в процессе *технической подготовки* следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность *тактических действий* волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. В процессе совершенствования технических приемов волейболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях.

### **Организационно-методические указания**

Важное место в подготовке волейболистов занимает *интегральная подготовка*. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки, (развитие качеств в рамках приема игры развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат *высшей формой интегральной подготовки*.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят *спортивные соревнования*, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством *специальной - соревновательной* подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно *только через соревнования*.

Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. Из общего числа игр должны быть контрольные и календарные игры регионального и всероссийского масштаба.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, технической, тактической подготовке, построению тренировки. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), Для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.). По технической подготовке - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию тактики* преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владения широким арсеналом собственно тактических действий.

Однонаправленные занятия *по физической подготовке* посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Комбинированные занятия, основанные *на технической и физической подготовке*, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годичного цикла.

Цель комбинированных занятий *на основе технической и тактической подготовки* - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели волейболисты. В ком-ощпровоаи1ных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, по больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия *на основе технической, тактической и физической подготовки* строятся на основе предыдущих видов занятия.

*Тренировочные занятия* различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу - овладение волейболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные.

## 2.7 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Сетка волейбольная	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	14
3.	Протектор д/волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4.	Барьер легкоатлетический	штук	1
5.	Гантели массивные 1-5кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) 1-5 кг	штук	10
7.	Корзина для мячей	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос для накачивания мячей с иглами	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	15
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелитель для ног	комплект	5
14.	Утяжелитель для рук	комплект	2
15.	Эспандер резиновый ленточный	штук	

### Кадровое обеспечение

#### Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н

#### Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождения курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинарах (регионального и всероссийского уровня);
- проведения открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;
- участия в конкурсах педагогического мастерства;
- публикации своих материалов на различных специализированных сайтах.

### Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Соревнования снимаются на камеру, затем вместе с обучающимися, просматриваются и анализируются. Выявляются ошибки и недочеты.

## Интернет ресурсы

Наименование интернет-ресурса	Адрес интернет-ресурса
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
Министерство Просвещения РФ	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	<a href="https://sport.volgograd.ru/">https://sport.volgograd.ru/</a>
Комитет по образованию Волгоградской области	<a href="https://obraz.volgograd.ru/">https://obraz.volgograd.ru/</a>
Единая всероссийская спортивная классификация	<a href="https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/">https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/</a>
ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях	<a href="https://minsport.gov.ru/useful_documents.php">https://minsport.gov.ru/useful_documents.php</a>
Российское антидопинговое агентство	<a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a>
Федерация волейбола	<a href="http://www.ofrb.ru/">http://www.ofrb.ru/</a>

## Список литературных источников

1. Волейбол. Справочник.-М.: Физкультура и спорт, 2017
2. Ивойнов А.В., Герман К.Б., Ахмеров Э.К.-М.: Волейбол. Высшая школа, 2016
3. Костюков В.В., Нирка В.В., Фомин Е.В. Методическое пособие. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Москва: ВФВ, 2014
4. Кикотя В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.-М.:ЮНИТИ, 2016
5. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва-2014
6. Попов С.Н., Валеев Н.М, Лечебная физическая культура: Учебник./-М.:Советский спорт, 2014
7. Стецко Владимир, Трисвятский Илья. Волейбольный гид. Ежегодный справочник 2014-2015
8. Фомин Е. В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва-2014
9. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Методический сборник. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва-2014
10. Физическая культура и спорт. Волейбол. Учебное пособие. - п. Персиановский.2015



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678576

Владелец Ефремова Наталья Владимировна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025