

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования Детско-юношеская спортивная школа  
Кольского район Мурманской области**

**Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ  
Кольского района  
  
В.В.Маган  
«30» августа 2021 года

Принята решением  
педагогического совета  
ДЮСШ Кольского района  
Протокол № 3  
«30» августа 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ВОЛЕЙБОЛ**

Программа рассчитана на детей 9-18 лет  
Срок реализации программы 8 лет

Составители:

Смирнова Екатерина Александровна, инструктор-методист 1 категории  
Перкон Олеся Сергеевна, тренер-преподаватель

Рецензент: Моторов В.Н, президент Региональной общественной  
организации «Федерация волейбола Мурманской области»

г. Кола  
2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основных приоритетов государственной политики является идея непрерывного образования, смысл которой заключается в обеспечении каждому человеку постоянного творческого развития на протяжении всей жизни, обновления знаний и совершенствования навыков. Главное - дать возможность всем без исключения проявить свои способности, таланты и творческий потенциал, реализовать личные планы, научить быть гибкими, адаптивными к изменениям в профессиональной деятельности, непрерывно развиваться. Прямо или косвенно реформы затрагивают систему дополнительного образования детей, что актуализирует его роль на современном этапе, требует его разноуровневой проработки с учётом современных тенденций развития национальной образовательной системы Российской Федерации.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Распоряжения правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжения правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 15.11.2018 г. № 939;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устава ДЮСШ Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

### **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров-преподавателей МОУ ДО ДЮСШ Кольского района Мурманской области по подготовке квалифицированных спортсменов.

**Цель:** формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В МОУ ДО ДЮСШ Кольского района Мурманской области данная цель достигается через тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных учащихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды области по волеболу.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребности в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования по укрупненным группам специальностей и направлениям подготовки в сфере образовании и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Волейбол** – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Данная программа предназначена для подготовки волейболистов на базовом уровне сложности – 6 лет обучения, на углубленном уровне сложности – 2 года обучения и 2 года обучения (по согласованию).

**Базовый уровень сложности.** На базовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься волейболом, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Минимальный возраст для зачисления - 9 лет. Продолжительность этапа базового уровня сложности – 6 лет.

Задачи подготовки следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта волейбол всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

**На углубленном уровне сложности** (2 года обучения) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники волейбола, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по волейболу, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации.

Углубленный уровень сложности (свыше 2-х лет обучения) направлен на: совершенствование техники волейбола, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол.

Программа предполагает реализацию системы многолетней подготовки, структура которой представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Структура системы многолетней подготовки**

| Этапы подготовки и уровни сложности программы | Период        | Год обучения | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю | Минимальный возраст зачисления (перевода) в группы | Объем нагрузки |
|-----------------------------------------------|---------------|--------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|
| Базовый уровень сложности                     | До 2-х лет    | 1-2          | 10                                         | 20                                                  | 6                                                  | 9 лет                                              | 312            |
|                                               | Свыше 2-х лет | 3-4          | 10                                         | 20                                                  | 8                                                  |                                                    | 416            |
|                                               | Свыше 4-х лет | 5            | 10                                         | 20                                                  | 10                                                 |                                                    | 520            |
|                                               | Свыше 5 лет   | 6            | 10                                         | 20                                                  | 10                                                 |                                                    | 520            |
| Углубленный уровень сложности                 | До 2-х лет    | 1            | 10                                         | 20                                                  | 12                                                 | 16 лет                                             | 624            |
|                                               |               | 2            | 10                                         | 20                                                  | 14                                                 |                                                    | 728            |

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен до 2 лет.

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично: 41 неделя занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 11 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (уровня сложности) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности 1-2 года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;
- на базовом уровне сложности 3-4 года обучения – 4 раза в неделю по 3 часа;
- на базовом уровне сложности 5-6 года обучения – 5 раз в неделю по 2 часа;
- на углубленном уровне сложности 1-2 года обучения – 4 раза в неделю по 3 часов, 6 раз в неделю по 2 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**Результаты освоения образовательной программы** учащимися являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с этапом подготовки и уровнем сложности программы, выполнение нормативов промежуточной аттестации.

*На базовом уровне сложности:* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта волейбол, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

*На углубленном уровне сложности:* формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Допустимый и оптимальный возраст уровней подготовки

Таблица № 1

| №  | Уровень подготовки            | Исходный уровень подготовки | Срок обучения | Форма обучения | Наполняемость |
|----|-------------------------------|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|
| 1. | Базовый уровень сложности     | с 9 – 16 лет                | 6 лет         | очная          | 10-20 человек |
| 2. | Углубленный уровень сложности | с 16-18 лет                 | 2 года        | очная          | 10-20 человек |

## ***ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ***

### *по волейболу*

муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Кольского района Мурманской области.

| №  | Содержание занятий                                   | Базовый уровень сложности |                    |                    |                    |                     |                     | Углубленный уровень сложности |                     |
|----|------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|
|    |                                                      | 1 год<br>(6 часов)        | 2 год<br>(6 часов) | 3 год<br>(8 часов) | 4 год<br>(8 часов) | 5 год<br>(10 часов) | 6 год<br>(10 часов) | 1 год<br>(12 часов)           | 2 год<br>(14 часов) |
| 1. | Теоретическая подготовка                             | 8                         | 8                  | 10                 | 10                 | 10                  | 10                  | 12                            | 12                  |
| 2. | Общая физическая подготовка                          | 90                        | 90                 | 129                | 129                | 146                 | 146                 | 152                           | 140                 |
| 3. | Специальная физическая подготовка                    | 40                        | 40                 | 60                 | 60                 | 60                  | 60                  | 90                            | 100                 |
| 4. | Техническая подготовка                               | 60                        | 60                 | 81                 | 81                 | 78                  | 78                  | 80                            | 110                 |
| 5. | Тактическая подготовка                               | 30                        | 30                 | 68                 | 68                 | 72                  | 72                  | 64                            | 104                 |
| 6. | Интегральная подготовка, в т. ч.<br>контрольные игры | 12                        | 12                 | 20                 | 20                 | 20                  | 20                  | 50                            | 60                  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика                  | -                         | -                  | -                  | -                  | 10                  | 10                  | 20                            | 24                  |
| 8. | Контрольные испытания                                | 6                         | 6                  | 12                 | 12                 | 14                  | 14                  | 24                            | 24                  |
| 9. | Индивидуальная подготовка, в т.ч.<br>самоподготовка  | 66                        | 66                 | 88                 | 88                 | 110                 | 110                 | 132                           | 154                 |
|    | <b>Итого (часов):</b>                                | <b>312</b>                | <b>312</b>         | <b>468</b>         | <b>468</b>         | <b>520</b>          | <b>520</b>          | <b>624</b>                    | <b>728</b>          |

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

**Базовый уровень сложности (БУС).** На базовом уровне сложности в МОУ ДО ДЮСШ Кольского района зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На базовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень сложности.

**Углубленный уровень сложности (УУС-1,2)** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом уровне осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по теоретической, общей физической и специальной подготовке.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, Физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                     | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела                                          |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                            |              |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                          |              |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила                                                |              |   |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                 |              | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                              |              |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                            | +            | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                         |              |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                          | +            | + |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

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

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на базовом уровне обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола (с 14-15 лет – пляжного волейбола). Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на базовом уровне обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную 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, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а

также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола занимающиеся изучают

индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел – различные виды спорта и подвижные игры.

Интегральная подготовка волейболиста - это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;

2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности волейболистов в строгом соответствии с требованиями этих спортивных дисциплин.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня по волейболу и пляжному волейболу. Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Для повышения эффективности интегральной подготовки волейболистов применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих

устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками;

- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или "неудобным" противником и др.;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача мяча только силовая в прыжке, нападающие удары выполняются с максимальной возможной резкостью и т.д.).

В системе многолетних занятий волейболом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

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

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами, на уменьшенных площадках (2x2, 3x3, 4x4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслужкой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки

существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола.

Соревнования по физической подготовке

**Базовый и углубленный уровень сложности.**

1. Бег 30м (в пляжном волейболе – 20 м по рыхлой песчаной поверхности).
2. Бег с изменением направления (5х6 м) (в пляжном волейболе – 8х5,66м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя или сидя.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, толчком двух ног.

Соревнования по технической подготовке

**Базовый уровень сложности.**

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача верхняя прямая на точность в правую или левую половину площадки.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

**Углубленный уровень сложности:**

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,6,5.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и доводка мяча в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зону 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зону 5;
  - из зоны 2 в зону 1.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по игровой подготовке

**Базовый уровень сложности.**

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

**Углубленный уровень сложности.** Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В группах базового уровня (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами. Календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет. В число игр для занимающихся 15-16

лет входят контрольные игры регионального и республиканского масштаба.

Соревнования по волейболу с 10-13 лет проводятся в основном в летний период, а с 14 лет – в любое время года в зависимости от календаря спортивных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) волейболистов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. 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 - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке – изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с 15-16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

По усмотрению тренера-преподавателя должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Инструкторская и судейская практика проводится на углубленном уровне сложности. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

### **3.2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

#### **Базовый уровень сложности**

## **Первый год обучения**

### **Раздел 1. Обязательные предметные области базового уровня**

#### **Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тема 1. История развития спорта.** История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

**Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

**Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:** правила соревнований, единых квалификационных требований по волейболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены.** Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена.

**Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.** Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема 6. Основы здорового питания.** Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

#### **Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- 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 (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

### **Практические занятия.**

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

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

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы,

количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

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

Комплексы упражнений – см. приложение №1.

## **Раздел 1, п.1.3. Вид спорта: волейбол. Практические занятия.**

### **Тема 1. Основы техники волейбола.**

*Практика:*

#### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

#### **Комплекс упражнений**

1. В стойке волейболиста:
  - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
  - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
  - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

#### **Передача мяча сверху двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта

мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### **Комплекс упражнений**

1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игрокам третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Комплекс упражнений**

- 1) Имитация приёма мяча в исходном положении.
- 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
  - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
- 6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

### **Верхняя прямая подача мяча**

*Техника выполнения:*

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх

занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

### **Комплекс упражнений**

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;
- 5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.
- 6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.
- 7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.
- 8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.
- 9) Подачи мяча на точность в заданную зону.

### **Нападающий удар**

*Техника выполнения:*

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

#### Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

### **Комплекс упражнений**

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

#### **Тема 2. Участие в соревнованиях.**

*Практика:* Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных соревнованиях.

#### **Тема 3. Медицинский контроль.**

*Практика:* Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

#### **Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.**

*Практика:* Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

## **Раздел 2. Вариативные предметные области базового уровня**

### **п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка волейбола, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические и

акробатические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения из различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола.

### **Практические занятия.**

1. Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

2. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).

3. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

4. Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.

5. Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.

6. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования (у сетки).

7. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещения лицом вперед-правым (левым) боком вперед. Перемещения-остановки. Перемещения-передача мяча сверху двумя руками. Перемещения-прием снизу. Передача сверху-прием снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах-передача сверху, удар-прием снизу, удар-имитация блока, передача сверху-имитация блока, прием снизу - имитация блока.

8. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защите-нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом: в зону 4 или 2 (по заданию). подача на точность (по заданию)-выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите.

9. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками (над собой, у стены, с партнерами). Поддачи нижние, нападающие удары по мячу на амортизаторах, имитация блокирования.

10. Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите.

11. Подготовительные игры: «Мяч в воздухе»; «Мяч капитану»; «Эстафеты у стены»; "Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе: после розыгрыша очка делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей и нижней подачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, когда мяч через сетку бросают

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

12. Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в волейбол. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

13. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например. Подача только в правую (левую, дальнюю, ближнюю) половину площадки. Вторая передача только стоя лицом к «нападающему» партнеру. Вести игру только в 3 касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

### **Раздел 2, п.2.2. Специальные навыки**

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

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

#### **Практические занятия. Комплекс упражнений.**

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси»,

различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены

постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. *Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.* Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мяча).

*Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером* (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

*Упражнения с резиновыми амортизаторами.* Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками.

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

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, по бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево), а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной

специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом уровне сложности.

### **Базовый уровень сложности**

#### **Второй год обучения**

#### **Раздел 1. Обязательные предметные области.**

##### **Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тема 1. История развития спорта.** История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

**Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

**Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:** правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по волейболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены.** Личная гигиена занимающихся волейболом и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и волейболиста.

**Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.** Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности волейболиста и сопротивляемости организм к простудным заболеваниям.

**Тема 6. Основы здорового питания.** Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

### **Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- 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 (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

#### **Практические занятия.**

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

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

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы,

количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

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

Комплексы упражнений – см. приложение №1.

## **Раздел 1, п.1.3. Вид спорта: волейбол. Практические занятия.**

### **Тема 1. Основы техники волейбола.**

*Практика:*

#### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

#### **Комплекс упражнений**

1. В стойке волейболиста:
  - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
  - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
  - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

#### **Передача мяча сверху двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта

мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### **Комплекс упражнений**

1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игрокам третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Комплекс упражнений**

- 1) Имитация приёма мяча в исходном положении.
- 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
  - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
- 6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

### **Верхняя прямая подача мяча**

*Техника выполнения:*

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх

занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на передистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

### **Комплекс упражнений**

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;
- 5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.
- 6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.
- 7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.
- 8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.
- 9) Подачи мяча на точность в заданную зону.

### **Нападающий удар**

*Техника выполнения:*

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнения разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

#### Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

### **Комплекс упражнений**

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

#### **Тема 2. Участие в соревнованиях.**

*Практика:* Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных соревнованиях.

#### **Тема 3. Медицинский контроль.**

*Практика:* Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

#### **Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.**

*Практика:* Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

## **Раздел 2. Вариативные предметные области базового уровня**

### **п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка волейбола, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия

другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения из различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола.

### **Практические занятия.**

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений — на максимальной скорости.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом — стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. Поддача — прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху — блокирование, передача - нападающий удар. Передача в прыжке — нападающий удар.
4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку — вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку — выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме поддачи — групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии — защита «углом вперед».
5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху — чередование, с перемещениями. Поддача верхняя прямая. Передачи и прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвешенной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.
6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе.
7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т. п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.
8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например, применять только верхнюю подачу. Поддачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в три касания, вторую передачу выполнять, стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

## **Раздел 2, п.2.2. Специальные навыки**

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

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

### **Практические занятия. Комплекс упражнений**

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты

на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению

кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. *Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.* Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мяча).

*Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером* (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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

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

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

рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, по бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево), а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом уровне сложности.

### **Базовый уровень сложности**

#### **Третий год обучения**

#### **Раздел 1. Обязательные предметные области.**

##### **Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тема 1. История развития спорта.** История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

**Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

**Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:** правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по волейболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены.** Личная гигиена занимающихся волейболом и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и волейболиста.

**Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.** Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности волейболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема 6. Основы здорового питания.** Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

### **Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- 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 (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

### **Практические занятия.**

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

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

Комплексы упражнений – см. приложение №1.

### **Раздел 1, п.1.3. Вид спорта: волейбол. Практические занятия.**

#### **Тема 1. Основы техники волейбола.**

*Практика:*

#### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

#### **Комплекс упражнений**

1. В стойке волейболиста:
  - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
  - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
  - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

#### **Передача мяча сверху двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное

направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### **Комплекс упражнений**

1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и

лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Комплекс упражнений**

- 1) Имитация приёма мяча в исходном положении.
- 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
  - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
- 6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

### **Верхняя прямая подача мяча**

*Техника выполнения:*

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

### **Комплекс упражнений**

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).

3) Выполнение верхней прямой подачи;

4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;

5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.

6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.

7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.

8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.

9) Подачи мяча на точность в заданную зону.

### **Нападающий удар**

*Техника выполнения:*

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнения разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

### **Комплекс упражнений**

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

### **Тема 2. Участие в соревнованиях.**

*Практика:* Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных соревнованиях.

### **Тема 3. Медицинский контроль.**

*Практика:* Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

### **Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.**

*Практика:* Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

## **Раздел 2. Вариативные предметные области базового уровня**

### **п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка волейбола, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения из различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола.

### **Практические занятия.**

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя

прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений - на максимальной скорости.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом - стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. Поддача — прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху-блокирование, передача - нападающий удар. Передача в прыжке - нападающий удар.

4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку- вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема, мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку-выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме поддачи - групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии-защита «углом вперед».

5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху-чередование, с перемещениями. Поддача верхняя прямая. Передачи и прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.

6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе.

7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т. п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например, применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в три касания, вторую передачу выполнять, стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

## **Раздел 2, п.2.2. Специальные навыки**

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

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место

занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

### **Практические занятия. Комплекс упражнений.**

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу

(сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. *Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.* Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания

партнера или посылаемого мяча).

*Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером* (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по

мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево), а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом уровне сложности.

### **Базовый уровень сложности**

#### **Четвертый год обучения**

#### **Раздел 1. Обязательные предметные области.**

##### **Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тема 1. История развития спорта.** История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

**Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

**Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и**

**спорта:** правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по волейболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены.** Личная гигиена занимающихся волейболом и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и волейболиста.

**Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.** Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности волейболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема 6. Основы здорового питания.** Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

## **Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м (с 12 лет) и 5 по 40 м (с 14 лет), 3 по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

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

### **Раздел 1, п. 1.3. Вид спорта: волейбол**

#### **Тема 1. Техника нападения. Практические занятия.**

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

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

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

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

## **Тема 2. Техника защиты. Практические занятия.**

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

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

## **Тема 3. Тактика нападения. Практические занятия.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

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

## **Тема 4. Тактика защиты. Практические занятия.**

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;

взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

## **Раздел 2. Вариативные предметные области.**

### **Раздел 2, п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений - на максимальной скорости.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом - стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. подача - прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху-блокирование, передача - нападающий удар. Передача в прыжке - нападающий удар.

4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку- вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку-выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи - групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии - защита «углом вперед».

5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху-чередование, с перемещениями. подача верхняя прямая. Передачи и прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.

6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе.

7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т. п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например, применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в три касания, вторую передачу выполнять, стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

## **Раздел 2, п.2.2.Специальные навыки.**

### **Практические занятия. Комплекс упражнений.**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером, многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной

быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой над головой, броски набивного мяча (1 кг) через сетку, броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке, броски набивного мяча, имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг), метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, упражнения с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

### **Базовый уровень сложности**

#### **Пятый год обучения**

#### **Раздел 1. Обязательные предметные области.**

##### **Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тема 1. История развития спорта.** История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

**Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

**Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:** правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по волейболу, федеральные стандарты

спортивной подготовки по волейболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены.** Личная гигиена занимающихся волейболом и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и волейболиста.

**Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.** Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности волейболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема 6. Основы здорового питания.** Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

## **Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м (с 12 лет) и 5 по 40 м (с 14 лет), 3 по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

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

### **Раздел 1, п. 1.3. Вид спорта: волейбол**

#### **Тема 1. Техника нападения. Практические занятия.**

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

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

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

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

#### **Тема 2. Техника защиты. Практические занятия.**

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 после нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних

подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

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

### **Тема 3. Тактика нападения. Практические занятия.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

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

### **Тема 4. Тактика защиты. Практические занятия.**

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

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок

зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

## **Раздел 2. Вариативные предметные области.**

### **Раздел 2, п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений — на максимальной скорости.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом - стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. Подача - прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху — блокирование, передача - нападающий удар. Передача в прыжке — нападающий удар.

4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку — вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку-выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи - групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии-защита «углом вперед».

5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху-чередование, с перемещениями. Подача верхняя прямая. Передачи и прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвешенной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.

6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе.

7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т. п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например, применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в

три касания, вторую передачу выполнять, стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

## **Раздел 2, п.2.2.Специальные навыки.**

### **Практические занятия. Комплекс упражнений.**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером, многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой над головой, броски набивного мяча (1 кг) через сетку, броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке, броски набивного мяча, имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг), метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, упражнения с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

### **Базовый уровень сложности**

#### **Шестой год обучения**

#### **Раздел 1. Обязательные предметные области.**

##### **Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тема 1. История развития спорта.** История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

**Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

**Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:** правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по волейболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены.** Личная гигиена занимающихся волейболом и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические

требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и волейболиста.

**Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.** Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности волейболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема 6. Основы здорового питания.** Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

## **Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м (с 12 лет) и 5 по 40 м (с 14 лет), 3 по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с

бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий (По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).

## **Раздел 1, п. 1.3. Вид спорта: волейбол**

### **Тема 1. Техника нападения. Практические занятия.**

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 на 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 партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнования на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней подач на точность; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на 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 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

## **Тема 2. Техника защиты. Практические занятия.**

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 подачей, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на 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 на 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 на 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 на 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 на 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.

## **Тема 3. Техника нападения. Практические занятия.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для

выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

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

#### **Тема 4. Техника защиты. Практические занятия.**

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: двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим; двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар); 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 подачи 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.

## **Раздел 2. Вариативные предметные области.**

### **Раздел 2, п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений - на максимальной скорости.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом - стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. подача - прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху - блокирование, передача - нападающий удар. Передача в прыжке - нападающий удар.
4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку-вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку-выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи - групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии-защита «углом вперед».
5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху— чередование, с перемещениями. подача верхняя прямая. Передачи и прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.
6. Многократное выполнение тактических действий.. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе.

7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т. п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например, применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в три касания, вторую передачу выполнять, стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

## **Раздел 2, п.2.2.Специальные навыки.**

### **Практические занятия. Комплекс упражнений.**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером, многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой над головой, броски набивного мяча (1 кг) через сетку, броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке, броски набивного мяча, имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг), метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, упражнения с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

### **Углубленный уровень сложности**

#### **Первый год обучения**

#### **Раздел 1. Обязательные предметные области.**

##### **Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тема 1. Развитие волейбола в России и за рубежом.** Спортивное, оздоровительное и прикладное значение волейбола как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

**Тема 2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.** Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий волейболом. Основные требования к организации здорового образа жизни. Спортивная тренировка, цели, задачи, средства и методы. Комплекс «Готов к труду и обороне». Возрастные особенности организма. Наследственность и ее влияние на

здоровье. Соматическое и физическое здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека.

**Тема 3. Этические вопросы спорта.** Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Принципы спортивной этики. Основы этичного поведения в спорте. Цели этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике. Спортивное поведение. Уважительное отношение к сопернику. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

**Тема 4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.** Общероссийские и международные антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Антидопинговые программы. Дисциплинарные процедуры.

**Тема 5. Нормы и требования Положения о Единой всероссийской спортивной классификации.** Требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по волейболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Порядок лишения, восстановления спортивных званий и разрядов.

**Тема 6. Влияние занятий по волейболу на спортсмена.** Влияние занятий волейболом на сердечнососудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий по волейболу на нервную и иммунную систему. Влияние занятий избранным видом спорта на становление личности. Оздоровительный эффект занятий волейболом. Прикладное значение волейбола.

**Тема 7. Основы спортивного питания.** Восстановление питательных веществ, жидкости, иммунной системы. Питание волейболистов и грамотная программа тренировок. Восстановление после тренировки. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Современные проблемы диетологии. Витамины и кофериенты.

## **Раздел 1, п.1.2. Основы профессионального самоопределения**

Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у учащихся углубленного уровня сложности, их реалистического самовосприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

Выявить уровень сформированности личных профессиональных планов, степень профессиональной готовности.

Ознакомить с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда. Которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения.

Предоставить информацию о возможностях профессионального образования в современных условиях.

### **Раздел 1, п.1.3. Общая и специальная физическая подготовка**

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м (с 12 лет) и 5 по 40 м (с 14 лет), 3 по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

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

## **Раздел 1, п. 1.4. Вид спорта: волейбол**

### **Тема 1. Техника нападения. Практические занятия.**

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

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет

игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

### **Тема 2. Техника защиты. Практические занятия.**

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

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

## **Раздел 2. Вариативные предметные области.**

### **Раздел 2, п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений - на максимальной скорости.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом - стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. Подача - прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху-блокирование, передача - нападающий удар. Передача в прыжке - нападающий удар.

4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку— вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема, мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку—выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи — групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии-защита «углом вперед».

5. Многократное выполнение технических приемов. Способы

перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху-чередование, с перемещениями. Подача верхняя прямая. Передачи и прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвешенный мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.

6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе.

7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т. п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например, применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в три касания, вторую передачу выполнять, стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

## **Раздел 2, п.2.2.Специальные навыки.**

### **Практические занятия. Комплекс упражнений.**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах,

круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером, многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой над головой, броски набивного мяча (1 кг) через сетку, броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке, броски набивного мяча, имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг), метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, упражнения с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

## **Раздел 2, п.2.3. Судейская подготовка**

### **Практический материал.**

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

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Ученики готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
5. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
6. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
7. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

### **Раздел 2, п.2.3. Различные виды спорта и подвижные игры**

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

## **Раздел 2, п.2.4. Специальные навыки**

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз волейболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков волейболистов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

### **Второй год обучения**

#### **Раздел 1. Обязательные предметные области.**

##### **Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тема 1. Развитие волейбола в России и за рубежом.** Спортивное, оздоровительное и прикладное значение волейбола как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

**Тема 2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.** Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий волейболом. Основные требования к организации здорового образа жизни. Спортивная тренировка, цели, задачи, средства и методы. Комплекс «Готов к труду и обороне».

Возрастные особенности организма. Наследственность и ее влияние на здоровье. Соматическое и физическое здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека.

**Тема 3. Этические вопросы спорта.** Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Принципы спортивной этики. Основы этичного поведения в спорте. Цели этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике. Спортивное поведение. Уважительное отношение к сопернику. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

**Тема 4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.** Общероссийские и международные антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Антидопинговые программы. Дисциплинарные процедуры.

**Тема 5. Нормы и требования Положения о Единой всероссийской спортивной классификации.** Требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по волейболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Порядок лишения, восстановления спортивных званий и разрядов.

**Тема 6. Влияние занятий по волейболу на спортсмена.** Влияние занятий волейболом на сердечнососудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий по волейболу на нервную и иммунную систему. Влияние занятий избранным видом спорта на становление личности. Оздоровительный эффект занятий волейболом. Прикладное значение волейбола.

**Тема 7. Основы спортивного питания.** Восстановление питательных веществ, жидкости, иммунной системы. Питание волейболистов и грамотная программа тренировок. Восстановление после тренировки. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Современные проблемы диетологии. Витамины и коферменты.

## **Раздел 1, п.1.2. Основы профессионального самоопределения**

Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у учащихся углубленного уровня сложности, их реалистического самовосприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

Выявить уровень сформированности личных профессиональных планов, степень профессиональной готовности.

Ознакомить с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда. Которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать

образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения.

Предоставить информацию о возможностях профессионального образования в современных условиях.

### **Раздел 1, п.1.3. Общая и специальная физическая подготовка**

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м (с 12 лет) и 5 по 40 м (с 14 лет), 3 по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

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

## **Раздел 1, п. 1.4. Вид спорта: волейбол**

### **Тема 1. Техника нападения. Практические занятия.**

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

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

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

### **Тема 2. Техника защиты. Практические занятия.**

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

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

## **Раздел 2. Вариативные предметные области.**

### **Раздел 2, п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений - на максимальной скорости.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом - стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. Подача - прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху-блокирование, передача - нападающий удар. Передача в прыжке - нападающий удар.

4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку— вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема, мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку—выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи — групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии-защита «углом вперед».

5. Многократное выполнение технических приемов. Способы

перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху-чередование, с перемещениями. Подача верхняя прямая. Передачи и прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвешенный мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.

6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе.

7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т. п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например, применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в три касания, вторую передачу выполнять, стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

## **Раздел 2, п.2.2.Специальные навыки.**

### **Практические занятия. Комплекс упражнений.**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах,

круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером, многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой над головой, броски набивного мяча (1 кг) через сетку, броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке, броски набивного мяча, имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг), метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, упражнения с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

## **Раздел 2, п.2.3. Судейская подготовка**

### **Практический материал.**

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического счета.
4. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
5. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

6. Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.
7. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
8. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
9. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

### **Раздел 2, п.2.3. Различные виды спорта и подвижные игры**

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры

не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

### **Раздел 2, п.2.4. Специальные навыки**

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз волейболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков волейболистов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

## **3.3. Методика работы по предметным областям**

### ***Теория и методика физической культуры и спорта***

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

Физическая подготовка на углубленном становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочная деятельность приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочной деятельности тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связей, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

### **Вид спорта: волейбол**

*Совершенствование техники игры в волейбол.* При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных пловцов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические

испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

### ***Основы профессионального самоопределения***

Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у учащихся углубленного уровня сложности, их реалистического самовосприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

Выявить уровень сформированности личных профессиональных планов, степень профессиональной готовности.

Ознакомить с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда. Которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения.

Предоставить информацию о возможностях профессионального образования в современных условиях.

### ***Различные виды спорта и подвижные игры***

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают

интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

### **Судейская подготовка**

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся уровня должны овладеть принятой в волейболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения

учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планоно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

### ***Специальные навыки***

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз волейболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков волейболистов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

### ***Воспитательная работа***

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалификационных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9 - 18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков

и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных требований, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительной работы.

- профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение чёткой хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов, организации систематической воспитательной работы, принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, чёткую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения (7-11 лет), когда эффективность средств ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам. Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и

тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки 9-11 лет проводятся соревнования по правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-волейболу. Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. А также проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.

### **Особенности организации и проведения тренировочных занятий**

*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, фрагментом 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 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.

Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу – овладение волейболистами и спортсменами пляжного волейбола широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия *по обучению тактике* призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию техники* помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде.

Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

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 владение широким арсеналом собственно тактических действий.

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 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 спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия *на основе физической, технической и тактической подготовки* строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двухсторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в

защите, а также, что самое главное, и нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол или пляжный волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 9-18 лет и старше;

2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (таблица 26); учет степени влияния физических качеств и телосложения юных спортсменов на результативность игры (таблицы 2,16);

7) специализация в волейболе или пляжном волейболе начинается с 14 лет.

### **3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определенными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях спортсмена. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме тренировочных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных молодых людей, у которых ярко выражены

конституциональные особенности и физические способности, необходимые для волейбола.

В настоящее время в волейболе наметилась определенная тенденция по отбору занимающихся, при которой внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у волейболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование.

Динамичность движений в волейболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - необходимое условие для совершенствования двигательных функций волейболиста.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора занимающихся должны быть определенные тесты, адекватные игровой деятельности волейболиста. Выявленные у юных спортсменов задатки явятся фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности волейболиста. В частности, ими могут служить: способность быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20—0,25 секунд в возрасте 10—12 лет), умение быстро пробегать дистанцию 15—20 м и высоко прыгать (см. оценочную шкалу прыгучести по В. Ломейко 3 — табл. 1).

Таблица 1 Высота отрыва ОЦТ (с места, см)

| Воз-<br>растные<br>группы | Очень<br>плохо |    | Плохо |       | Удовлетвори-<br>тельно |       | Хорошо |       | Отлично   |           |
|---------------------------|----------------|----|-------|-------|------------------------|-------|--------|-------|-----------|-----------|
|                           | м.             | д. | м.    | д.    | м.                     | д.    | м.     | д.    | м.        | д.        |
| 8 лет                     | 15             | 13 | 15-19 | 13-17 | 20-25                  | 18-22 | 26-30  | 23-27 | 31 и выше | 28 и выше |
| 9 »                       | 18             | 16 | 18-21 | 16-20 | 22-27                  | 21-25 | 28-31  | 26-30 | 32 »      | 31 »      |
| 10 »                      | 19             | 18 | 19-23 | 18-22 | 24-29                  | 23-27 | 30-34  | 28-32 | 35 »      | 33 »      |
| 11 »                      | 20             | 19 | 22-24 | 19-23 | 25-30                  | 24-28 | 31-35  | 29-33 | 36 »      | 34 »      |
| 12 »                      | 23             | 19 | 23-27 | 19-24 | 28-33                  | 25-30 | 34-38  | 31-35 | 39 »      | 36 »      |
| 13 »                      | 26             | 19 | 26-30 | 19-24 | 31-36                  | 25-31 | 37-41  | 32-37 | 42 »      | 38 »      |
| 14 »                      | 27             | 22 | 27-32 | 22-26 | 33-39                  | 27-32 | 40-45  | 33-37 | 46 »      | 38 »      |
| 15 »                      | 30             | 21 | 30-36 | 21-26 | 37-44                  | 27-31 | 45-51  | 32-36 | 52 »      | 37 »      |
| 16 »                      | 34             | 23 | 34-39 | 23-27 | 40-46                  | 28-33 | 47-52  | 34-38 | 53 »      | 39 »      |
| 17 »                      | 34             | 23 | 34-41 | 23-27 | 42-50                  | 28-32 | 51-58  | 33-37 | 59 »      | 38 »      |
| 18 »                      | 37             | 22 | 37-43 | 22-26 | 44-50                  | 27-31 | 51-57  | 32-36 | 58 »      | 37 »      |

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в волейболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной емкости легких.

Учитывая важность рассмотренных выше тестов при отборе детей для занятий волейболом, следует подчеркнуть, что их применение имеет особое значение в том случае, когда учащиеся еще не начали заниматься спортом.

Если же школьники уже избрали себе спортивную специализацию и принимают посильное участие в двусторонних играх, то в данном случае тренер, основываясь на своем опыте, рекомендует наиболее способным ученикам (более быстрым, ловким, прыгучим, метким, ориентирующимся в игровой обстановке и уже владеющим игровыми навыками и умениями) заниматься волейболом в детской или юношеской секции коллектива физкультуры школы или ДЮСШ.

Наиболее ярко проявляются спортивные дарования в процессе соревнований при повышенном эмоциональном и волевом напряжении. Поэтому важное значение для отбора детей имеет просмотр соревнований различных масштабов, начиная от внутришкольных и кончая районными и городскими.

### **3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением*

дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности учащихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на учащихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у учащихся двигательных навыков и психофизических качеств.

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:* малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:* плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

*Низкий уровень воспитательной работы,* который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.* Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных

занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, учащимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

#### **IV. План воспитательной и профориентационной работы**

Специфика воспитательной и профориентационной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

| Направление                                   | Мероприятие                                                                                                                     | Сроки                | Ответственные                                                      |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Групповая и индивидуальная работа с учащимися | Викторины по правилам дорожного движения                                                                                        | ноябрь, январь, март | Тренеры-преподаватели                                              |
|                                               | Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения среди учащихся, дорожно–транспортного травматизма | в течение года       | Тренеры-преподаватели                                              |
|                                               | Встреча с известными российскими спортсменами                                                                                   | в течение года       | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, зам.директора по УВР |
|                                               | Мастер-классы ведущих спортсменов Тамбовской области                                                                            | в течение года       | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, зам.директора по УВР |
| Культурно-просветительское                    | Выставка «В мире профессий»                                                                                                     | январь               | Тренеры-преподаватели                                              |
|                                               | Фотоконкурс «Спорт в объективе»                                                                                                 | октябрь              | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты                       |
|                                               | Посещение музея, кино                                                                                                           | ноябрь, февраль      | Тренеры-преподаватели                                              |
| Работа с родителями                           | Лекторий «Роль семьи в правильном самоопределении»                                                                              | февраль-март         | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты                       |
|                                               | Родительские собрания                                                                                                           | раз в квартал        | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, зам.директора по УВР |
|                                               | Анкетировании «Досуг моего ребенка»                                                                                             | октябрь              | Тренеры-преподаватели                                              |
|                                               | Встреча родителей и учащихся со специалистами в формате круглого стола                                                          |                      | Тренеры-преподаватели, инструкторы-                                |

|                         |                                                                  |                  |                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                         | «Выбираем свой путь»                                             |                  | методисты,<br>зам.директора<br>по УВР                              |
| Физкультурно-спортивное | Областной день здоровья и спорта                                 | сентябрь         | Тренеры-преподаватели                                              |
|                         | Акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»                    | декабрь          | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, зам.директора по УВР |
|                         | Участие в мероприятиях ко Дню защиты детей                       | июнь             | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, зам.директора по УВР |
|                         | Спартакиада «Здоровье в наших руках»                             | июнь             | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, зам.директора по УВР |
|                         | Областная Спартакиада среди учащихся образовательных организаций | апрель           | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР                        |
|                         | Участие в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне                | сентябрь         | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР                        |
|                         | Участие в неделе дополнительного образования                     | сентябрь, январь | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, зам.директора по УВР |
| Иные мероприятия        | Мониторинг профнамерений учащихся                                | апрель-май       | Зам.директора по УВР                                               |

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с волейболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная

работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой волейболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными волейболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (волейбола), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам

спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки волейболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными волейболистами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными гонками и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный волейболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в волейболе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных волейболистов с решением конкретных сегодняшних задач – овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. При этом воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям волейболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители

имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к волейбольному спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными волейболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств волейболиста - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки волейболиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния волейболиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного волейбола значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что

становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий волейболом. Строгое соблюдение правил, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными волейболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена.

Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

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

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

**Текущий контроль успеваемости** – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

**Промежуточная аттестация** для перевода на следующий этап (период)

осуществляется один раз в год. Срок проведения (май-июнь). Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, прошедших промежуточную аттестацию. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

**Итоговой аттестацией** завершается освоение предпрофессиональной образовательной Программы. Формы итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовки.

2. Спортивная квалификация учащегося определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

### **Педагогический контроль**

**Контроль физической подготовленности** волейболистов в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам в период апрель-май учебного года на основании утверждённого графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

**Определение социально-психологических показателей.** Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов волейболистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности волейболистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащегося, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность волейболистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе волейболистов изучается у них предрасположенности к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В.Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас, Н.В. Гришиной и др.

## **Требования к результатам освоения Программы по предметным областям**

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

### ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

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

### ***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### ***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

### ***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

### **Требования к освоению Программы по уровням подготовки**

Требования к результатам реализации Программы:

- *на базовом уровне*: освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в волейбол; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста, основ биомеханики технических действий волейболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на углубленном уровне*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов езды в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

### **Комплекс контрольных упражнений для зачисления в группу базового уровня сложности первого года обучения**

Для зачисления детей в группу используются следующие упражнения:

- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- бег 30 м. (оценка быстроты)
- прыжок вверх с места толчком двух ног, см. (оценка прыгучести);
- метание набивного мяча стоя (1 кг), м (оценка скоростно-силовых качеств)

### **Нормативы промежуточной и итоговой аттестации учащихся**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – индивидуальная гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки (таблица)

Таблица 4

**Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)**

| № | Контрольные нормативы                                                         | Базовый уровень сложности |         |         |         |         |         | Углубленный уровень сложности |         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------------------------|---------|
|   |                                                                               | 1-й год                   | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 1-й год                       | 2-й год |
| 1 | Бег 30 м, с                                                                   | 5, 5                      | 5, 3    | 5, 1    | 5, 0    | 4, 8    | 4, 7    | 4, 6                          | 4, 6    |
| 2 | Бег 30 м (5х6),с                                                              | 12, 0                     | 11, 5   | 11, 0   | -       | -       | -       | -                             | -       |
| 3 | Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с                                  | -                         | -       | -       | 26, 0   | 25, 5   | 24, 9   | 24, 2                         | 24, 0   |
| 4 | Прыжок в длину с места, см                                                    | 150                       | 169     | 184     | 189     | 198     | 204     | 208                           | 210     |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см                                     | 30                        | 34      | 37      | 40      | 43      | 45      | 49                            | 51      |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:<br>- сидя<br>- стоя | 4,2                       | 5,9     | 7,0     | 7, 7    | 8, 2    | 9, 0    | 9, 5                          | 11, 0   |
|   |                                                                               | 9,3                       | 10,0    | 11,0    | 13, 0   | 13, 8   | 15, 0   | 17, 0                         | 17, 5   |

Таблица 13

**Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)**

| № | Контрольные нормативы                        | Базовый уровень сложности |         |         |         |         |         | Углубленный уровень сложности |         |
|---|----------------------------------------------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------------------------|---------|
|   |                                              | 1-й год                   | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 1-й год                       | 2-й год |
| 1 | Бег 30 м, с                                  | 5, 9                      | 5, 8    | 5, 7    | 5, 7    | 5, 6    | 5, 6    | 5, 5                          | 5, 4    |
| 2 | Бег 30 м (5х6),с                             | 12, 2                     | 11, 9   | 11, 5   | -       | -       | -       | -                             | -       |
| 3 | Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с | -                         | -       | -       | 29, 7   | 28, 0   | 27, 4   | 26, 8                         | 26, 2   |
| 4 | Прыжок в длину с места, см                   | 140                       | 155     | 160     | 165     | 175     | 187     | 200                           | 210     |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см    | 28                        | 30      | 33      | 34      | 38      | 44      | 46                            | 50      |
| 6 | Метание набивного мяча 1                     |                           |         |         |         |         |         |                               |         |

|                                     |     |     |     |      |      |      |      |      |  |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|--|
| кг из-за головы двумя<br>руками, м: |     |     |     |      |      |      |      |      |  |
| - сидя                              | 3,3 | 4,2 | 5,0 | 5, 4 | 5, 7 | 6,2  | 6,7  | 7,2  |  |
| - стоя                              | 6,8 | 7,2 | 8,0 | 8,6  | 9,0  | 10,0 | 10,8 | 11,0 |  |

Таблица 5

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши)**

| №                      | Контрольные нормативы                                                                               | Базовый уровень сложности |                 |          |          |          |          | Углубленный уровень сложности |           |            |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|-------------------------------|-----------|------------|
|                        |                                                                                                     | 1-й год                   | 2-й год         | 3-й год  | 4-й год  | 5-й год  | 6-й год  | 1-й год                       | 2-й год   |            |
|                        |                                                                                                     |                           |                 |          |          |          |          |                               | связующие | нападающие |
| 1                      | 2                                                                                                   | 3                         | 4               | 5        | 6        | 7        | 8        | 9                             | 10        | 11         |
| техническая подготовка |                                                                                                     |                           |                 |          |          |          |          |                               |           |            |
| 1                      | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4                                                      | +                         | -               | -        | -        | -        | -        | -                             | -         | -          |
| 2                      | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4                                                      | +                         | +               | +        | +        | +        | +        | +                             | +         | +          |
| 3                      | Подача на точность                                                                                  | с 6 м                     | С лицевой линии | По зонам | По зонам | По зонам | По зонам | По зонам                      | По зонам  | По зонам   |
| 4                      | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)                           | -                         | -               | -        | +        | +        | +        | +                             | +         | +          |
| 5                      | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову) | -                         | -               | -        | +        | +        | +        | +                             | +         | +          |
| 6                      | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность                                                         | -                         | -               | -        | +        | +        | +        | +                             | +         | +          |
| 7                      | Прием подачи из зоны 6 в зону 2-3 на точность                                                       | +                         | +               | +        | +        | -        | -        | -                             | -         | -          |
| 8                      | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2)                                                    | -                         | -               | -        | +        | +        | +        | +                             | +         | +          |

|                        |                                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                        | по диагонали                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| тактическая подготовка |                                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1                      | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом          | - | - | - | + | + | + | + | + | + |
| 2                      | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |   |   |   |   |   |   |   | + | + |
| 3                      | Действия при нападающих ударах                                                            |   |   |   | + | + | + | + | + | + |
| 4                      | Действия при одиночном блокировании                                                       |   |   |   | + | + | + | + | + | + |

Оценка проводится по 5-тибалльной системе по каждому контрольному упражнению. Переводятся дети, которые сдали 3 норматива по ОФП и 2 норматива по технико-тактической подготовке.

## **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий

этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из Школы. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный учащийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащегося (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

### **Общая физическая подготовка**

**Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике: старт высокий (стойка волейболиста).

**Бег 30 м (5х6)** На расстоянии 6 м чертятся 2 линии – стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**Бег 92 м** в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1-№6), и каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

**Прыжок в длину с места.** Спортсмен, располагая носки ног на уровне нулевой отметки из полуприседа, толчком двумя ногами, выполняет прыжок в длину. Замер делают от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

## **Специальная физическая подготовка**

**Прыжок вверх с места.** Испытуемый стоит у стены с вытянутой рукой и мелком чертит линию. Полуприсев, толчком двумя ногами, испытуемый выполняет с махом руками максимально возможный прыжок вверх и делает контрольную отметку мелом. Фиксируется разница между начальной и контрольной линией в см. и она соответствует высоте прыжка в сантиметрах. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

**Бросок набивного мяча, из - за головы двумя руками сидя (1 кг).**

Плечи должны находиться на линии отсчета, ноги вытянуты вперед, в момент броска ноги от пола не отрывать. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

**Бросок набивного мяча из - за головы двумя руками, стоя (1 кг).** Метание с места. Одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

## **Техническая подготовка**

**Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.**

При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м высота – 3м и расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач отвечающих требованиям, а также качество исполнения передач.

**Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.**

При передаче в зону 2 в зону 4 расстояние передач 5-6 м.

Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач отвечающих требованиям, а также качество исполнения передач.

**Подача на точность.**

При качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении в определенный участок площадки.

Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество и качество исполнения задания.

**Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи).**

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся должны достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество и качество исполнения задания.

**Прием подачи.**

Испытание преследует целью определить уровень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч в зоне, учащийся должен направить мяч в зону 2-3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку – попытка не засчитывается.

В группах начальной подготовки тренер набрасывает мяч на сетку в зону 6, испытуемый принимает мяч в зоне 6 и доводит его в зону 2-3.

#### **Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали.**

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество и качество исполнения задания.

### **Тактическая подготовка**

#### **Вторая передача в соответствии с сигналом.**

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служит положение рук тренера за сеткой, звуковой сигнал (команда – свисток). Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону), учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передач с соблюдением правил игры.

#### **Действия при нападающих ударах.**

Нападающий удар или скидка в зависимости от того поставлен блок или нет. Блокировать может партнер, стоя на подставке. Блок появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

**Действия при одиночном блокировании.** Основное требование при испытании – выявить умения в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (4,3,2 зоны), направление удара по диагонали.

## **VI. Перечень информационного обеспечения**

### **Основная литература**

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

### **Дополнительная литература**

1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

### **Рекомендуемая литература**

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.

3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.

5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.

6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.

7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.

8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.

9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.

10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.

11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.

12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.

16. Методические разработки, схемы, таблицы.

17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.

18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.

20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.

21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.

22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.

23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей

25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

26. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985

### **Перечень интернет-ресурсов**

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

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.  
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/)

## Приложение №1

### Система тренировочных заданий по ОФП для базового уровня сложности

#### *Методы развития силы и скоростно-силовых качеств*

1. Метод кратковременных усилий. Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) — 70—80% максимальной (околопредельные или большие). Упражнения с околопредельными усилиями выполняют до трех раз в подходе, с предельными — не больше одного раза.

2. Метод до отказа. Выполнение упражнений с усилиями, составляющими 40—60% максимальных, до наступления утомления.

3. Метод непредельных усилий (30—50% максимальных) — упражнения выполняют с предельной скоростью.

4. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение нападающего удара с посильным отягощением на руках или ногах.

5. Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными. Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50—60% максимальных.

#### *Примерные упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств*

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5—15 кг).

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6—8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес—не более 50% максимального (10—15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес—50% максимального (6—8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес—50% максимального (10—15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке—наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

#### *Методы, развития быстроты*

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5—8 сек. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек. — 3 мин. (в зависимости от характера упражнения и состояния занимающегося).

2. Сопреженный метод. Выполнение технических приемов с отягощениями (например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.).

3. Метод круговой тренировки.

4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и эстафетах.

5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

#### *Примерные упражнения для развития быстроты*

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

#### *Методы развития выносливости*

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима игроку, чтобы справляться с длительной нагрузкой; специальная позволяет бороться с утомлением, обеспечивая эффективность выполнения технических приемов и тактических действий, устойчивость навыков.

1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через скакалку и т. п.

2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющихся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).

3. Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.

4. Поточный метод. Волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круговой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.

5. Интервальный метод. Тренировочную двустороннюю игру из двух-трех партий проводят с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями каждый раз сокращают.

#### *Примерные упражнения для развития выносливости*

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков- 15—20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т. д. 4— 5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1— 1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях —1—1,5 мин., затем отдых—30—45 сек. Так 3—4 серии (можно с отягощением 2—5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6—10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2х2; 3Х3; 4Х4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

#### *Методы развития ловкости*

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий выполнения).

2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

3. Усиление противодействий занимающихся в парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ (в играх меняют границы площадки, величину дистанции, число играющих и т. п.).

5. Изменение скорости или темпа движений.

6. Переключение с одного движения (действия) на другое (это делается в любых упражнениях и при выполнении технических приемов по заданию).

#### *Примерные упражнения для развития ловкости*

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.

6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую — партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10—15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

9. Игра в защите — один против двух. 10. Нападающие удары из трудных положений.

#### *Методы развития гибкости (подвижности в суставах)*

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4—5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т. п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий преподаватель, тренер должны учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Обычно занимающиеся с большим интересом выполняют парные и групповые упражнения. Поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность — они укрепляют юных волейболистов физически, способствуют формированию волевых качеств, умению участвовать в коллективных действиях.

### **Система тренировочных заданий углубленного уровня сложности (ТЗ)**

| Содержание тренировочных заданий                               | 1-2 год<br>к-во/сер | 3 год<br>к-<br>во/сер | 4 год<br>к-<br>во/сер | 5 год<br>к-во/сер |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| <b>Блок ТЗ для развития быстроты и скоростных качеств</b>      |                     |                       |                       |                   |
| <b>Б е г.</b>                                                  |                     |                       |                       |                   |
| 1. Ускорение до 40 м.                                          | 4/2                 | 3/2                   | 4/2                   | 5/2               |
| 2. Медленный бег в чередовании с ускорениями на 3,6,9 м.       | 6-8                 | 6-8                   | 8-10                  | 10-12             |
| 3. Ускорение из различных и.п. на 3,6,9 м.                     | 4-5                 | 4-5                   | 5-6                   | 7-8               |
| 4. То же, с набивными мячами (до 3 кг).                        | 2-3                 | 2-3                   | 3-4                   | 3-4               |
| 5. Ускорения лицом спиной на 3,6,9,15 м.                       | 10-12               | 10-12                 | 12-14                 | 14-16             |
| 6. То же с набивными мячами (до 3 кг).                         | 10-12               | 10-12                 | 12-14                 | 14-16             |
| 7. В парах. Скоростные броски и ловля набивного мяча (до 3 кг) | 10/2                | 12/2                  | 14/4                  | 16/4              |

|                                                                                                                |             |            |            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|-----------|
| 8. Упр. «ножницы» с грузом (до 1 кг) на обеих стопах лежа на возвышении чуть ниже пояса.                       | 8/2         | 8/3        | 12/3       | 12/3      |
| 9. Имитация нападающего удара с использованием гантелей (до 1 кг).                                             | 10/3        | 12/3       | 14/3       | 16/3      |
| 10. То же, но с использованием резинового эспандера.                                                           | 12/3        | 12/3       | 14/3       | 16/3      |
| 11. Скоростные броски теннисного мяча в стену и ловля после отскока.                                           | 12/2        | 14/2       | 14/3       | 16/3      |
| 12. То же, но ловля и передача мяча партнером. Партнеры поочередно направляют мяч в стену под различным углом. | 10/2        | 12/2       | 14/3       | 16/3      |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>                                                                             |             |            |            |           |
| 13. «Салки».                                                                                                   | 3/4 мин     | 3/5 мин    | 4/5 мин    | 4/6 мин   |
| 14. «Невод».                                                                                                   | 4-5         | 4-5 мин    | 5-6 мин    | 6-8 мин   |
| 15. «Встречная эстафета».                                                                                      | 2-3         | 2-3 мин    | 3-4 мин    | 3-4 мин   |
| 16. «Эстафета по кругу».                                                                                       | 2/3 мин     | 2/3 мин    | 2/4 мин    | 2/4 мин   |
| 17. «Перестрелка».                                                                                             | 10-12       | 10-12      | 8-10 мин   | 8-10 мин  |
| 18. Ручной мяч.                                                                                                | 8-10        | 8-10 мин   | 8-10 мин   | 8-10 мин  |
| 19. Баскетбол.                                                                                                 | 12-16       | 16-20      | 18-20 мин  | 18-20 мин |
| 20. Футбол.                                                                                                    | 10-12       | 10-12      | 10-15 мин  | 12-15 мин |
| 21. Бадминтон.                                                                                                 | 8-10        | 8-10 мин   | 10-12 мин  | 10-12 мин |
| <b>Блок ТЗ для развития быстроты</b>                                                                           |             |            |            |           |
| 22. Бег лицом-спиной 2х3, 2х6.                                                                                 | 4-5         | 4-5        | 5-6        | 5-8       |
| 23. Медленный бег в сочетании с ускорением на 3,9,15 м по сигналу.                                             | 5-6         | 5-6        | 8-7        | 7-8       |
| 24. То же, но в парах на опережение.                                                                           | 5-6         | 5-6        | 8-7        | 7-8       |
| 25. То же, но в сочетании с выполнением задания (имитация приема после акробатики, прыжков и т.п.).            | 4-5         | 4-5        | 5-6        | 5-6       |
| 26. Бег на месте в сочетании с ускорением на 3,6,9, 15 м и более.                                              | 6/4-30 сек  | 6/4-35 сек | 6/ 4-40сек | 6/4-60сек |
| 27. То же, но в сочетании с игрой «Попробуй унеси».                                                            | 6/4- 30 сек | 6/4-35 сек | 6/4-40сек  | 6/4-60сек |
| 28. Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей в                                            | 8/3-25      | 8/3-35     | 10/3-      | 10/3-     |

|                                                                                                                          |                    |                    |                  |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|
| сочетании с ловлей и передачей мяча партнеру после двух-четырех и более прыжков.                                         |                    |                    |                  |                  |
| 29. То же, но в сочетании с удержанием мяча на определенной высоте и в заданном месте с ведением.                        | 8/3-25             | 8/3-35             | 10/3-40          | 10/3-50          |
| 30. Прыжки со скакалкой.                                                                                                 | 5/5-50             | 6/5-60             | 6/5-90сек        | 6/5-120          |
| 31. То же, но с использованием утяжеленной скакалки.                                                                     | 5/5-30             | 6/5-40 сек         | 6/5-60           | 6/30-90          |
| 32. Бег на месте с высоким подниманием бедра.                                                                            | 5/5-30             | 5/8-40             | 5/6-50сек        | 4/6-60сек        |
| 33. Стопорящий шаг вперед (в сторону) - скачок назад и т.д.                                                              | 8/4-20             | 9/5-30             | 10/5-            | 10/5-            |
| <b>Блок ТЗ для развития силы. Развитие общей силы</b>                                                                    |                    |                    |                  |                  |
| 34. В парах. Броски набивного мяча двумя руками, стоя спиной к партнеру после наклона вперед (одновременно, по сигналу)  | 12/4-35 сек        | 12/5-45 сек        | 14/5-55 сек      | 15/5-65 сек      |
| 35. Броски мяча поочередно правой, левой рукой.                                                                          | 12/3-20            | 12/3-30сек         | 12/3-40 сек      | 14/3-50 сек      |
| 36. Броски мяча из и.п. мяч над головой, стоя спиной к партнеру, активно выпрямляя ноги и руки.                          | 12/3-20сек         | 14/3-30сек         | 16/4-40 сек      | 18/4-50сек       |
| 37. Стоя друг к другу на расстоянии вытянутой руки, соединить ладони. Сгибание и разгибание рук, оказывая сопротивление. | до отказа 1-2 сер. | до отказа 1-2 сер. | до отказа 2 сер. | до отказа 2 сер. |
| 38. И.п. то же, руки внизу. Одновременно поднимание рук через стороны вверх и опускание вниз с сопротивлением.           | До отказа          | До отказа          | До отказа        | До отказа        |
| 39. Поочередно наклоны вперед с подниманием партнера на спину.                                                           | До отказа          | До отказа          | До отказа        | До отказа        |
| 40. То же, но после наклона вперед с подниманием партнера, другой поднимает и опускает ноги.                             | До отказа          | До отказа          | До отказа        | До отказа        |
| 41. Подталкивание сопротивляющегося партнера вперед на отрезках 10-15 м и более.                                         | 4-5                | 5-6                | 6-8              | 6-8              |
| 42. То же, но акцент на проявление воли, выполнять 3-4 раза подряд без отдыха.                                           | 5-6                | 5-6                | 6-8              | 8-10             |
| 43. Захватом подъема голеностопа одной ноги с опорой на другую силовое                                                   | 3/2                | 4/2                | 6/3              | 6/3              |

|                                                                                                                                   |            |           |            |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------|
| перетягивание партнера на свою сторону при помощи ног.                                                                            |            |           |            |           |
| 44. Перевороты в стороны из и.п., лежа на груди (спине). После каждого поворота удержание прямых ног и рук навису.                | 5/4        | 8/5       | 10/6       | 12\8      |
| 45. То же, но соревнование в парах (тройках) и т.д. в сочетании с проявлением волевых качеств в условиях максимального удержания. | 3/2        | 4/2       | 6/3        | 6/3       |
| <b>Развитие взрывной силы</b>                                                                                                     |            |           |            |           |
| 46. Прыжки с утяжеленной скакалкой до 2 кг.                                                                                       | 12/5-20    | 12/5-20   | 14/5-25    | 16/5-30   |
| 47. Прыжки через барьер (высотой до 1м).                                                                                          | 6/3        | 8/3       | 10/4       | 12/4      |
| 48. Прыжки на возвышение и спрыгивание с последующим прыжком вверх с доставанием максимальной высоты.                             | 6/2        | 8/2       | 10\4       | 14/4      |
| 49. Спрыгивание с тумбы высотой 60-70 см с последующим прыжком в глубину.                                                         | 10/2       | 14\2      | 16/3       | 20/4      |
| 50. «Переход» с тумбы толчком одной ноги, стоящей перед толчком на тумбе.                                                         | 8/4        | 10/4      | 12/2       | 14/2      |
| 51. И.п. лежа в упоре, руками на тумбу. Толчками руками вправо-влево от тумбы, хлопок, приземление на руки на пол.                | 10/3       | 25/4      | 30/4       | 30/4      |
| 52. Прыжки в длину толчком двух ног.                                                                                              | 6/4        | 10/4      | 12/6       | 14/6      |
| <b>Развитие скоростной силы</b>                                                                                                   |            |           |            |           |
| 53. Быстрые движения с использованием резинового эспандера.                                                                       | 10/3       | 25/4      | 30/4       | 30/4      |
| 54. В тройках двумя набивными мячами. Ловля мяча после перемещения, остановка, бросок и т.д.                                      | 10/3       | 14/3      | 16/2       | 18/2      |
| 55. То же, но один набивной, другой теннисный.                                                                                    | 12/3       | 16/3      | 18/3       | 20/3      |
| 56. Ускорение до 40 м с утяжеленным поясом (в жилете), юноши.                                                                     | 6/4-15 сек | 8/4-20сек | 8/4-20 сек | 8/4-20сек |
| 57. То же, но соревнования в парах (тройках и др.) в сочетании с резкими остановками по сигналу.                                  | 6/4-12     | 5/4-20сек | 8/4-30 сек | 8/4-30сек |
| 58. Перемещение по кругу приставными шагами вправо-влево в сочетании с элементами акробатики по сигналу.                          | 10/2       | 15/2      | 18/3       | 20/3      |
| 58. Перемещение по кругу приставными шагами вправо-влево в сочетании с элементами акробатики по сигналу.                          | 10/2       | 15/2      | 18/3       | 20/3      |

|                                                                                                                                                                               |         |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 59. То же, но с последующим ускорением на 6-10 м и более метров.                                                                                                              | 10/2    | 15/3    | 18/3    | 20/2    |
| 60. Перемещения лицом-спиной в высокой стойке. После перемещения спиной ловля и ответный бросок набивного мяча (имитируя передачи сверху, снизу при акценте на опорную ногу). | 10/3    | 12/3    | 14/3    | 16/3    |
| 61. Из и.п. средняя стойка, бег с набивным мячом с ускорением на отрезках от 5-30 м и более.                                                                                  | 4-30/3  | 4-40/3  | 4-50/3  | 4-60/3  |
| <b>Блок ТЗ для развития общей выносливости</b>                                                                                                                                |         |         |         |         |
| 62. Игра «Гонка с выбыванием». Бег по периметру волейбольной площадки в противоположных направлениях.                                                                         | 6мин/3  | 6мин/3  | 8 мин/3 | 8/3     |
| 63. «Салки в парах». Осалить ударом.                                                                                                                                          | 6мин    | 6мин    | 8 мин   | 8 мин   |
| 64. Прыжки из глубокого приседа в тренировочном жилете.                                                                                                                       | 6/3     | 10/3    | 12/4    | 14/4    |
| 65. Скоростная имитация подвижного блока по всей длине сетки.                                                                                                                 | 15/3    | 16/3    | 18/4    | 20/4    |
| 66. Прыжки с левой ноги на правую в тренировочном жилете.                                                                                                                     | 8/2     | 10/3    | 12/3    | 14/3    |
| 67. Защитные действия двух игроков от поточных ударов из зон 2 и 4.                                                                                                           | 4 мин/2 | 5/2     | 6 мин/3 | 7мин/3  |
| 68. В паре. Многократная доигровка от передач, «обманов».                                                                                                                     | 4 мин/3 | 6мин/3  | 7 мин/2 | 8 мин/2 |
| 69.Поточные удары с набрасываниями партнера.                                                                                                                                  | 10/2    | 12/3    | 14/3    | 16/4    |
| 70.Подъем гири, стоящей между двух скамеек, из положения приседа на скамейках.                                                                                                | 12/2    | 14/3    | 16/3    | 18/3    |
| 71.Рывок от лицевой линии до трех метров с последующим падением на грудь (спину) и обратно, без пауз отдыха.                                                                  | 12/2    | 12/3    | 15/3    | 16/3    |
| 72.Имитация соревновательных действий в рамках возможных игровых ситуаций в сочетании с выполнением защиты (нападающих) действий мяч вводится по сигналу.                     | 8/10-20 | 6/10-30 | 5/10-40 | 5/10-50 |
| <b>Блок ТЗ для развития ловкости</b>                                                                                                                                          |         |         |         |         |
| 73.Падение на грудь, вперед, в стороны с одного (нескольких) шагов. Число падений и способы задаются сигналом.                                                                | 15/2    | 20/2    | 20/3    | 25/3    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |         |         |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|----------|
| 74.В парах. Медленный бег. Через каждые 3-4 шага один игрок делает остановку, другой, ускоряясь, обгоняет его и встает перед ним.                                                                                                                                                                                      | 12/2   | 12/2    | 10/2    | 8/2      |
| 75.Один игрок производит на полу различные повороты вокруг всевозможных осей вращения (кувырки вперед, назад, повороты на спину и наоборот и т.д.). Другой должен предугадать движение первого и как можно быстрее оказаться по правую руку от него.                                                                   | 15/2   | 16/2    | 5-20/3  | 25/3     |
| 76.Игрок стоит на коленях (в полном приседе). Другой в низкой стойке катит мяч справа или слева от него. По достижении зоны досягаемости второй должен тут же схватить (отбить) мяч.                                                                                                                                   | 6/2    | 7/2     | 8/2     | 8/2      |
| 77.То же, но второй пытается выбить мяч на протяжении всего упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                | 6/1    | 6/2     | 4/2     | 4/2      |
| 78.Передвигаясь бегом вперед подбрасывать и ловить мяч. Одновременно с этим другой рукой вести мяч.                                                                                                                                                                                                                    | 6/2    | 8/2     | 6/2     | 8/2      |
| 79.Подбрасывать и ловить мяч, лежа на животе.                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12/3   | 15/3    | 18/3    | 20/3     |
| 80.То же, но после многократных переворотов на грудь-живот.                                                                                                                                                                                                                                                            | 20/2   | 22/2    | 25/2    | 30/2     |
| 81.Подбросить малый мяч вверх, присесть, выполнить кувырок вперед (назад), встать с поворотом на 180 град., хлопок - поймать мяч.                                                                                                                                                                                      | 8/2    | 10/2    | 12/2    | 14/2     |
| <b>Блок для развития гибкости</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |         |         |          |
| 82. Сидя или стоя, подвести максимально близко локоть правой руки к противоположному плечу. Локоть правой поддерживать левой. Давить локтем вперед, оказывать сопротивление левой рукой.                                                                                                                               | 8сек/2 | 10сек/2 | 10сек/2 | 12 сек/1 |
| 83. И.п. лежа на скамейке, согнув ноги в колене. Руки не сгибая в локтях, развести в стороны. В каждой руке 2 кг груз. Удерживать руки в положении в стороны - вверх (не опуская до горизонтального положения за 10 сек). Медленно расслабить мышцы за 10 сек. Опустить прямые руки. Остаться в этом положении 10 сек. | 8 сек  | 8 сек   | 10 сек  | 10 сек   |
| 84. Из различных и.п. наклоны назад,                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10-12  | 10-12   | 12-15   | 15-18    |

|                                                                                                                                                                                                            |           |           |           |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| вперед, в стороны.                                                                                                                                                                                         |           |           |           |           |
| 85. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади, прогибание, поднимая таз вверх, не сдвигая с места рук и ног.                                                                              | 8-10      | 10-12     | 10-12     | 12-14     |
| 86. Повороты туловища, не сдвигая с места ног.                                                                                                                                                             | 10-12     | 12-14     | 14-16     | 14-16     |
| 87. То же, но с набивным мячом.                                                                                                                                                                            | 10-12     | 12-14     | 14-16     | 14-16     |
| 88. И.п. лежа на животе. Руки вытянуты назад удерживают ноги навесу в голеностопных суставах, голова поднята. Перекатывание с живота на грудь подтягивание голени, поднимая бедра и прогибаясь в пояснице. | до отказа | до отказа | До отказа | до отказа |
| 89. И.п. стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонения туловища назад, в стороны и пружинистые наклоны к опорной ноге с постепенным увеличением высоты поднятой ноги.         | 12/3      | 12/3      | 12/3      | 12/3      |
| <b>Блок ТЗ для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.</b>                                                                                                         |           |           |           |           |
| 90. Отталкивание ладонями от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой.                                                                                                                 | 10/2      | 12/3      | 14/3      | 16/3      |
| 91. И.п. упор лежа. Передвигаясь на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.                                                                                                                     | 2-3       | 2-3       | 2-3       | 3-4       |
| 92. То же, но одновременно выполняя и приставные шаги руками и ногами.                                                                                                                                     | 2-3       | 2-3       | 3-4       | 4-5       |
| 93. Сильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение как при верхней подаче.                                                                                | До отказа | До отказа | До отказа | До отказа |
| 94. Многократные броски набивного мяча и баскетбольного от головы двумя руками вперед на точность.                                                                                                         | 8/2       | 10/2      | 12/2      | 14/2      |
| 95. То же, но броски на дальность. Более легкий мяч направлять по высокой траектории.                                                                                                                      | 8/2       | 10/2      | 12/2      | 14/2      |
| 96. Ведение баскетбольного мяча передачей в пол, в сочетании с передачей снизу (одной рукой) малого мяча партнеру.                                                                                         | 3 мин     | 3 мин     | 1-2 мин   | 2 мин     |
| 97. В тройках двумя руками. Многократная                                                                                                                                                                   | 3 мин     | 4 мин     | 4-5 мин   | 5 мин     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| доигровка в сочетании с защитными действиями от «обмана». Малый мяч из глубины через сетку направляется на защитника в заднюю линию - доигровка, после чего следует «обман» с передней линии от партнера в район трехметровой зоны - ловля и бросок и т.д.                                                                   |         |         |         |         |
| 98. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока.                                                                                                                                                                                                                               | 12/2    | 14-3    | 18/3    | 20/3    |
| 99. Поочередная ловля и броски набивных мячей (баскетбольных), которые со всех сторон бросают партнеры.                                                                                                                                                                                                                      | 10/2    | 12/3    | 14/3    | 20/3    |
| 100. То же, но в рамках тактических действий при переключении от приема к страховке нападения и далее к организации защиты.                                                                                                                                                                                                  | 10/5-20 | 12/5-30 | 12/5-40 | 12/5-50 |
| 101. Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы. В опорном положении на заднюю линию или в прыжке спиной на переднюю. Защитник наблюдает или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. | 8/2     | 10/2    | 12/2    | 16/2    |
| 102. То же, но в финальной части броска игрок удерживает мяч 3-4 сек.                                                                                                                                                                                                                                                        | 8/2     | 10/2    | 12/2    | 16/2    |
| 103. То же, но чередование малых и больших набивных мячей.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10/2    | 12/3    | 14/3    | 16/3    |
| 104. Многократные прыжки вперед с низкого приседа с последующим удержанием стойки и набивного мяча в финальной фазе 2-3 сек, имитируя передачу сверху.                                                                                                                                                                       | 12/2    | 14\2    | 14/1    | 16\1    |
| 105. То же, но после 2-4 прыжков, бросок мяча в сторону на 3-5 м с последующей ловлей и удержанием мяча 2-3 сек в заключительной фазе приема.                                                                                                                                                                                | 4/3     | 5/3     | 6/3     | 7\2     |
| <b>Блок ТЗ для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча</b>                                                                                                                                                                                                                                        |         |         |         |         |
| 106. И.п. спиной к месту крепления амортизатора. Левая нога впереди, руки                                                                                                                                                                                                                                                    | 12/2    | 14/3    | 16/2    | 18/2    |

|                                                                                                                                                                                                 |               |               |               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------|
| вверху. Руки вперед - и.п.                                                                                                                                                                      |               |               |               |           |
| 107. И.п. то же, но амортизатор закреплен за голеностопный сустав правой (левой) ноги. Правая вперед - и.п.                                                                                     | 12/2          | 14/2          | 18/2          | 20/2      |
| 108. Из и.п. левая нога (правая) впереди, мяч вверху на натянутых руках. Метание из положения натянутого лука.                                                                                  | 14/2          | 16/3          | 20/3          | 25/3      |
| 109. То же, но метание в прыжке, с одного, трех шагов.                                                                                                                                          | 12/2          | 14/2          | 16/3          | 20/3      |
| 110. То же, но метание одной рукой.                                                                                                                                                             | 10-12         | 12-14         | 14-16         | 16-18     |
| 111. И.п. с набивным мячом у сетки. По сигналу бросок через сетку на точность с определенным способом.                                                                                          | 8/3-<br>20сек | 8/3-<br>30сек | 8/3-40<br>сек | 8/3-50сек |
| 112. Подачи мяча с максимальной силой на дальность.                                                                                                                                             | 16-20         | 16-26         | 25-30         | 30-35     |
| 113. Подача баскетбольными мячами без пауз отдыха.                                                                                                                                              | 15-20/4       | 16-24/4       | 20-25/4       | 25-30/4   |
| 114. Многократные броски цилиндрической палки длиной 60-80 см (гимнастического обруча) через сетку, держа ее за нижний край вертикально.                                                        | 20/3          | 26/3          | 25/2          | 20/2      |
| 115. И.п. стоя спиной в направлении метания. Метание набивного мяча с последующим поворотом на 180 град. и ударом по мячу в резиновых амортизаторах.                                            | 8/3           | 10/3          | 14/2          | 16/2      |
| 116. Многократные броски малых мячей через сетку на точность, после 3-4 элементов акробатики. Сигнал с указанием способа подается во время выполнения акробатики.                               | 6/3           | 8/4           | 12/4          | 14/3      |
| 117. Многократные броски набивного мяча одной рукой над головой: правой влево, левой вправо с последующей ловлей и броском мяча в прыжке (имитируя подачу).                                     | 12/4-30       | 12/4-35       | 12/4-40       | 12/4-60   |
| 118. И.п. наклон вперед, хват снизу за скамейку, ноги прямые. По сигналу развивать напряжение мышц - разгибателей спины с последующим и ударом малого мяча, верхней подачей от броска партнера. | 8/10-15       | 8/10-15       | 10/10-15      | 10/10-15  |
| 119. Упр. «ножницы» с грузом (до 2 кг) на обеих руках, лежа на возвышении лицом вверх, вниз.                                                                                                    | До<br>отказа  | До<br>отказа  | До<br>отказа  | До отказа |
| 120. То же на полу.                                                                                                                                                                             | До<br>отказа  | До<br>отказа  | До<br>отказа  | До отказа |

|                                                                                                                                                                    |            |              |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| 121. То же, но с последующим кувырком вперед (назад) и ударом по мячу на резиновых амортизаторах.                                                                  | 3/5-7сек   | 3/5-8 сек    | 4/5-10       | 4/5-12       |
| <b>Блок ТЗ для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</b>                                                                       |            |              |              |              |
| 122. Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо.                                            | 3/5-12 сек | 3/5-15 сек   | 3/5-25 сек   | 3/5-30 сек   |
| 123. Имитация прямого и бокового ударов, держа в руках мешочки с песком (до 2 кг).                                                                                 | 5/5-30 сек | 5/5-30 сек   | 3/5-40 сек   | 3/5-40 сек   |
| 124. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м).                                                                | 5/5-20 сек | 5/5-25 сек   | 5/5-25 сек   | 5/5-30 сек   |
| 125. И.п., стоя у сетки в руках малые мячи. Ускорение спиной к 3-х метровой, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой (правой) рукой и далее вторым мячом. | 6/5-10     | 6/5-10       | 6/5-6 сек    | 6/5-20сек    |
| 126. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, ногах или при отягощении всего тела (тренировочный жилет).                               | 10/2       | 12/3         | 14/3         | 16/3         |
| 127. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера.                                                                       | 8/2        | 10/3         | 14/3         | 16/3         |
| 128. То же, но удар «обман» на точность в зависимости от сигнала.                                                                                                  | 8/3        | 12/3         | 14/3         | 16/3         |
| 129. Многократные удары по мячу. Мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры.                                                                     | 10/5-7сек  | 10/8-10 сек  | 10/10-12 сек | 10/12-14 сек |
| 130. То же, но чередовать удары «обманы». Сигнал подается в фазе прыжка.                                                                                           | 10/6-8 сек | 10/12-14 сек | 10/14-16сек  | 8/5-12 сек   |
| 131. То же, но после предварительных соревновательных действий (перемещений, поворотов, прыжков, акробатики и т.д.)                                                | 6/5-6 сек  | 6/5-8 сек    | 6/5-12 сек   | 6/5-12 сек   |
| 132. Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим перекатом (кувырком) и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя Н.У.)                                       | 12/3       | 14/3         | 16/3         | 18/3         |
| 133. Подвижная игра «снайперы».                                                                                                                                    | 5-6 мин    | 5мин         | 4 мин        | 3 мин        |
| <b>Блок ТЗ для развития физических качеств, необходимых при выполнении блокирования</b>                                                                            |            |              |              |              |

|                                                                                                                                                                                                                                          |             |             |            |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 134. Медленный бег в сочетании с приставными шагами вдоль сетки.                                                                                                                                                                         | 6/5-20 сек  | 5/5-15 сек  | 5/4-20сек  | 6/4-45сек   |
| 135. В парах через сетку. Медленный бег вдоль сетки с внезапным изменением скорости направляющим - руки с мячом вверх. Соперник ускоряется и «пятнает», касаясь мяча в прыжке через сетку.                                               | 5/3-20      | 25сек       | 5/4-40сек  | 5/4-45сек   |
| 136. То же, но в сочетании с выполнением других действий, мяч вводится по сигналу.                                                                                                                                                       | 5/3-20 сек  | 5/3-30сек   | 5/3-40сек  | 5/3-50сек   |
| 137. То же, но в рамках тактических взаимодействий команды при переключении от блокирования к организации нападающих действий или их страховки с учетом продолжительности микропоединка.                                                 | 5/4-20сек   | 5/4-30сек   | 5/4-40сек  | 5/4-50сек   |
| 138. Серийные прыжки вверх к отметке 40-50 см от поднятой руки у сетки. По сигналу ускорение и блокирование удара с собственной передачи в известном направлении.                                                                        | 10/2-12 сек | 10/3-24сек  | 10/3-20сек | 10/3-40 сек |
| 139. То же, но после приземления с имитацией повторного блокирования.                                                                                                                                                                    | 10/2-12сек  | 5/3-14сек   | 8/3-20 сек | 8/3-40 сек  |
| 140. То же, но с последующей установкой не проиграть спорный мяч.                                                                                                                                                                        | 8/4-15 сек  | 8/4-20сек   | 8/4-30сек  | 8/4-40сек   |
| 141. Упр. На расстояние (стретчинг) в сочетании с игрой «Часовые и разведчики», используя элементы блокирования.                                                                                                                         | 5-6 мин     | 5-6мин      | 2/3-4мин   | 2/3-4мин    |
| 142. Занимающиеся располагаются лицом друг к другу через сетку. По сигналу один перемещается спиной (приставными шагами) вдоль сетки, второй догоняет его прыжками на одной ноге.                                                        | 3/5-15 сек  | 3/5-20сек   | 3/5-25сек  | 3/5-30сек   |
| 143. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняя остановки и в прыжке броски над собой. Блокирующий (руки вверх) должен своевременно занять и.п. и осуществить блокирование в момент выпуска мяча из рук нападающего. | 4/3-25сек   | 4/3-30сек   | 4/3-40 сек | 4/3-60сек   |
| 144. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного и малого мяча в рамках групповых тактических взаимодействий в нападении, блокирующий, определив траекторию мяча, выбирает место и                                                     | 12/3-12сек  | 12/3-18 сек | 12/4-20сек | 12/4-30сек  |

|                                                                                                                                                                        |             |            |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|
| блокирует.                                                                                                                                                             |             |            |            |            |
| 145.То же, но блокирующих 3-е, блокируют двое.                                                                                                                         | 10/3-12сек  | 12/3-27сек | 12/4-30сек | 12/4-60сек |
| 146.То же, но в сочетании с организацией контратаки (страховки Н.У.) мяч вводится по сигналу.                                                                          | 10/3-12сек  | 12/3-20сек | 12/4-30сек | 12/4-50сек |
| 147.Стоя у сетки руки вверх. Имитация скоростного блокирования в середине, на краю сетки.                                                                              | 10/3-30сек  | 10/3-40    | 10/3-30сек | 10/4-60сек |
| <b>Блок ТЗ для совершенствования навыков передач мяча сверху двумя руками</b>                                                                                          |             |            |            |            |
| 148.В углу зала. Передача в лицевую стенку, поворот направо (налево) передача в боковую стенку.                                                                        | 6/5-30сек   | 6/5-35сек  | 5/5-40сек  | 3/5-60сек  |
| 149.То же, но в прыжке одной рукой.                                                                                                                                    | 7/5-25      | 7/5-35     | 8/5-40сек  | 8/5-60сек  |
| 150.Передача мяча в стенку в прыжке, двумя и одной рукой, после имитации нападающего удара.                                                                            | 8/5-30сек   | 8/5-40сек  | 3/5-60сек  | 3/5-60сек  |
| 151.То же, но передача поочередно над собой - в боковую стену и т.д.                                                                                                   | 6/4-20сек.  | 6/4-25сек  | 5/5-40сек  | 5/5-45сек  |
| 152.Двумя мячами. Передача над собой на высоту 4-5 м, шаг в сторону - передача другого мяча.                                                                           | 4/3-15сек.  | 4/3-20сек  | 4/3-25сек  | 4/3-30сек  |
| 153.3-и игрока у сетки выполняют передачу над собой, связующий быстро перемещается в указанную зону и передачей сверху (сверху в прыжке) направляет мяч на удар и т.д. | 10/5-18сек. | 10/5-30сек | 10/6-40сек | 10/6-50сек |
| 154.То же, но передача на удар в прыжке одной рукой.                                                                                                                   | 10/4-12сек. | 12/4-25сек | 10/4-40сек | 10/4-50сек |
| 155.То же, но после каждой передачи страховка нападение (имитация приема снизу в падении).                                                                             | 5/5-18сек.  | 5/3-30сек  | 6/6-45сек  | 8/8-60сек  |
| 156.То же, но по сигналу меняются траектория и направление передач.                                                                                                    | 5/6-18сек.  | 5/6-30сек  | 6/8-40сек  | 6/6-60сек  |
| 157.В тройках. Поочередные передачи на удар из различных точек площадки от набрасывания партнером, находящимся в глубине площадки.                                     | 8/3-30сек.  | 8/3-30сек  | 6/3-60сек  | 6/3-60сек  |
| 158.То же, но передающей рукой у сетки. Передача сверху в прыжке, одной рукой после предварительной имитации блока на                                                  | 10/3-20сек. | 10/3-20сек | 10/3-40сек | 10/3-50сек |

|                                                                                                                                                                                     |             |            |            |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|----------|
| краю сетки.                                                                                                                                                                         |             |            |            |          |
| 159.То же, но мячи от партнеров последней траектории «уходят» на противоположную сторону.                                                                                           | 10/3-20 сек | 10/3-30сек | 10/3-40сек | 10/3-50  |
| 160.Быстрые перемещения из глубины площадки к сетке с последующей передачей мяча в зависимости от сигнала, действий блокирующих. Мяч (на выходящего) направляется первой передачей. | 10/3-35 сек | 12/3-40сек | 12/3-50сек | 12/2-60  |
| 161.То же, но с двумя нападающими против одного блокирующего.                                                                                                                       | 6/3-30      | 6/3-30сек  | 5/4-40сек  | 5/4-50   |
| 162.Тоже, но удар «обман» с первой передачи, после имитации передачи в прыжке.                                                                                                      | 10/3-20сек  | 10/3-25сек | 8/3-30сек  | 8/3-35   |
| 163.То же, но против группового блока в усложненных условиях, после различной траектории первой передачи.                                                                           | 10/3-20сек  | 10/3-25    | 8/3-40сек  | 8/3-35   |
| 164.То же, в учебной игре 3х3, 4х4. (тай-брейк до 10-12 очков).                                                                                                                     | 2 партии    | 2 партии   | 3 партии   | 3 партии |
| <b>Блок ТЗ для совершенствования навыков приема мяча снизу</b>                                                                                                                      |             |            |            |          |
| 165. В парах. Многократная доигровка мяча после перемещения.                                                                                                                        | 10/4-30 сек | 10/4-50    | 10/4-60    | 8/3-60   |
| 166.То же, но после одного-двух элементов акробатики.                                                                                                                               | 3/5-15 сек  | 4/5-20     | 4/3-25     | 5/3-40   |
| 167.То же, но после отскока мяча от пола и 4-х (и более) элементов акробатики.                                                                                                      | 3/5-10 сек  | 4/5-15     | 4/3-20     | 5/3-30   |
| 168.Верхняя передача над собой прием снизу - направить мяч партнеру и принять близкий от него мяч (страховка удара) снизу, снизу в падении.                                         | 4/5-20сек   | 4/5-20     | 4/5-35     | 4/5-40   |
| 169.Игра 1х2. Прием мяча снизу после скидки от партнера, с последующим переключением к защитным действиям от атаки из глубины (собственного набрасывания).                          | 12/3-40сек  | 12/3-60    | 12/5-80    | 12/5-80  |
| 170. То же, но с последующим переключением к страховке нападения (удар в блок, упр. 3х2).                                                                                           | 10/3-30сек  | 10/3-60    | 8/3-40     | 6/3-50   |
| 171. Игра 1х2. Прием подачи от 2-х игроков. Подачи в известных границах, разнохарактерные, направленные в сторону от принимающего.                                                  | 12-15/2     | 15/2       | 16/2       | 18/2     |
| 172. То же, но с активной установкой:                                                                                                                                               | 15/3        | 15/4       | 17/5       | 17/8-10  |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |         |         |           |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------|------------|
| принять без ошибки 4-5 раз подряд, не допустить спада (серии собственных ошибок).                                                                                                                                                                 |         |         |           |            |
| 173. То же, но игра 2х2. После приема подачи защитные действия от своего связующего - «обман» по высокой траектории в переднюю линию.                                                                                                             | 4/10-12 | 4/10-12 | 4/10-12   | 4/10-12    |
| 174. И.п. принимающего 3-5 м от стены. Игрок с мячом из-за его спины сильным ударом направляет мяч в стены. Принимающий должен отбить мяч вверх, оставив его в игре. Способ приема в зависимости от ситуации (кулаком одной, двумя руками и др.). | 12/3    | 12/3    | 10/3      | 8/3        |
| 175. В парах. Первый игрок от сетки сильным броском (ударом) направляет мяч в верхнюю часть туловища, голову принимающего, который принимает мяч кулаком одной (двумя), в зависимости от ситуации, оставляя его в игре.                           | 3/15-20 | 3/15-20 | 2/8-10    | 2/5-8      |
| <b>Блок ТЗ для совершенствования навыков подачи мяча. Верхняя прямая</b>                                                                                                                                                                          |         |         |           |            |
| 176. Наложение кисти на мяч установленный в держателе.                                                                                                                                                                                            | 8-10    | 8-10    | 8-10      | 8-10       |
| 177. Подбрасывание мяча вверх с последующим наложением кисти на мяч.                                                                                                                                                                              | 12/2    | 12/2    | 12/2      | 12/2       |
| 178. То же, с последующим ударным движением.                                                                                                                                                                                                      | 10-12   | 10-12   | 10-12     | 10-12      |
| 179. Подачи мяча на точность через сетку.                                                                                                                                                                                                         | 8/4     | 10/3    | 12/3      | 12/3       |
| 180. Подачи на силу в пределах площадки.                                                                                                                                                                                                          | 8/3     | 10/3    | 14/3      | 16/3       |
| 181. То же, но чередование подач на силу и точность.                                                                                                                                                                                              | 10/2    | 12/2    | 14/2      | 16/2       |
| 182. Соревнования на большее подач на силу и точность без ошибки.                                                                                                                                                                                 | 10/2    | 12/2    | 12/2      | 12/2       |
| 183. Подачи на силу, точность после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.д.                                                                                                                                        | 8-10    | 10-12   | 6/3-25сек | 6/3-35 сек |
| <b>Подача в прыжке</b>                                                                                                                                                                                                                            |         |         |           |            |
| 184.Подбросить мяч, выполнить разбег (2-3 шага), прыжок вверх с последующим наложением кисти на мяч.                                                                                                                                              | 10-12   | 10-12   | 10-12     | 10-12      |
| 185. То же, но с последующим ударным движением по мячу в максимально верхней точке.                                                                                                                                                               | 12/3    | 12/3    | 12/3      | 12/3       |

|                                                                                                                                                                                    |      |      |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|---------|---------|
| 186. То же, но после отскока мяча от пола.                                                                                                                                         | 12/2 | 12/2 | 12/2    | 10/2    |
| 187. Подачи мяча на точность. Акцент на наложение руки на мяч и место отталкивания.                                                                                                | 10/3 | 10/3 | 10/2    | 10/2    |
| 188. Подача мяча на силу.                                                                                                                                                          | 10/2 | 10/3 | 14/3    | 14/4    |
| 189. Чередование подач на силу и точность.                                                                                                                                         | 10/2 | 12/2 | 12/3    | 12/3    |
| 190. Соревнование на большее число подач на силу.                                                                                                                                  | 10/2 | 12/2 | 12/2    | 12/3    |
| <b>Нападение</b>                                                                                                                                                                   |      |      |         |         |
| 191. В парах поочередно. Нападающий удар полстена.                                                                                                                                 | 20/2 | 25/2 | 30-40/2 | 45-50/2 |
| 192. То же, но удар в прыжке (передача на удар).                                                                                                                                   | 20/3 | 30/3 | 25-30/2 | 25-30/2 |
| 193. Атака с собственного набрасывания из различных зон и в различных направлениях.                                                                                                | 20/2 | 30/2 | 30/2    | 25-30/2 |
| 194. Нападающий удар с длинных передач: из зоны 4 с передачи из зоны 2 (глубины), из зоны 2 с передачи из зоны 4 (глубины).                                                        | 12/3 | 12/3 | 10/3    | 10/3    |
| 195. Нападение с укороченных передач из зоны 3 (2).                                                                                                                                | 20/2 | 20/3 | 20/2    | 20/2    |
| 196. В парах двумя мячами. Нападение собственной передачи с удаленных от сетки мячей, с последующим переключением к удару близких (укороченных) к сетке мячей с передачи партнера. | 20/3 | 20/3 | 20/2    | 20/2    |
| 197. Атака с передачи партнера с переводом туловища влево и вправо и различных направлениях.                                                                                       | 20/3 | 30/3 | 20/3    | 20/3    |
| 198. То же, но с полетом на фазе удара вправо, влево вдоль сетки.                                                                                                                  | 20/3 | 35/3 | 20/4    | 20/5    |
| 199. То же, но против одиночного и группового блоков.                                                                                                                              | 20/3 | 25/3 | 20/4    | 30/5    |
| 200. Нападающий удар по блоку с собственного набрасывания.                                                                                                                         | 20/2 | 25/2 | 20/4    | 20/5    |
| 201. То же, но с передачами партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.д.                                                                      | 25/3 | 25/4 | 20/5    | 20/6    |
| 202. Нападающий удар с первой передачи и откидки.                                                                                                                                  | 15/2 | 15/3 | 10/3    | 10/2    |
| 203. То же, но против одиночного и группового блоков.                                                                                                                              | 20/3 | 20/4 | 16/4    | 16/5    |
| 204. Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового                                                                                                  | 15/4 | 15/4 | 16/4    | 18/5    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |            |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------|---------|
| блока.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |            |         |         |
| 205.Нападающий удар или «обман», откидка в зависимости от блока.                                                                                                                                                                                                                           | 10/3       | 12/3       | 10/3    | 10/3    |
| <b>Блок ТЗ для совершенствования навыков блокирования</b>                                                                                                                                                                                                                                  |            |            |         |         |
| 206.Игрок у сетки в зоне 3. По сигналу с противоположной стороны поточно из зон 2 и 4 (с собственной передачи) соперники выполняют удары в известном направлении.                                                                                                                          | 20/2       | 20/2       | 20/2    | 20/2    |
| 207.То же, но после предварительной имитации блока в зоне 3.                                                                                                                                                                                                                               | 3-20/2     | 3-30/2     | 3-30/2  | 3-40/3  |
| 208.То же, но после самостраховки (имитация приемов снизу в нападении).                                                                                                                                                                                                                    | 6/3-8сек   | 5/3-15 сек | 5/4-20  | 5/4-25  |
| 209.Игра 1 х 3. Блокирующий у сетки руки вверх. На другой стороне: нападающие в зоне 3 и 4, связующий у сетки. Блокирование ударов с низких скоростных передач - очередность ударов неизвестна.                                                                                            | 12/2       | 12/2       | 12/3    | 12/3    |
| 210.То же, но блокирование групповое.                                                                                                                                                                                                                                                      | 12/3       | 12/3       | 12/4    | 12/4    |
| 211.То же, но нападающие перемещаются в соседние зоны.                                                                                                                                                                                                                                     | 12/4       | 12/4       | 12/5    | 12/5    |
| 212.Трое блокирующих у сетки. На другой стороне нападающие с мячами в глубине площадки (зоны 1 и 5). Организация группового блокирования на краях сетки. Н. У. Собственного набрасывания с разных по высоте и темпу передач.                                                               | 12/3       | 3/12-15    | 4/10-12 | 4/8-10  |
| 213.То же, но переключение от блокирования н. у., с далеких от сетки передач к блокированию, близких и наоборот.                                                                                                                                                                           | 4/4-15 сек | 5/4-15     | 10/5-30 | 10/5-40 |
| 214.Блокирующий с мячом у сетки. На другой стороне игроки в районе трехметровой. Блокирующей передачей (броском) направляет мяч на противоположную сторону на удар в зону 2 и имитирует одиночный блок в зоне 4, после чего осуществляет повторное блокирование в зоне 3 - Н.У. с откидки. | 10/2       | 10/2       | 12/2    | 12/2    |
| 215.Трое блокирующих у сетки. На другой стороне нападающие с мячами в зоне 4 и глубине зоны 2, связующий у сетки зоны 2. Блокирование (групповое) удара из зоны 4 с                                                                                                                        | 10/5-20сек | 10/5-30    | 15/3-40 | 15/3-60 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| повторным блокированием Н.У. из глубины.                                                                                                                                                                                                                                 |             |             |             |             |
| 216.То же, но очередность ударов неизвестна.                                                                                                                                                                                                                             | 15/3-15 сек | 15/3-20сек  | 15/3-30     | 15/3-40     |
| <b>Блок ТЗ по интегральной подготовке</b>                                                                                                                                                                                                                                |             |             |             |             |
| 217. Бег с набивным мячом. По сигналу подбрасывание мяча, ускорение 3-5 м, остановка скачком, ловля имитация приема снизу.                                                                                                                                               | 8/3-30 сек  | 8/3-35 сек  | 8/3-40 сек  | 6/3-60 сек  |
| 218.То же, но с учетом тактических взаимодействий, характера перемещений при переключении от защиты к нападению.                                                                                                                                                         | 10/3-30сек  | 10/3-35 сек | 10/3-40 сек | 10/3-60 сек |
| 219. Игра 1х1. Игроки с мячами на лицевых линиях. По сигналу одновременно броски мячей с двух-трех шагов через сетку по высокой траектории в переднюю линию, ускорение, прием снизу (снизу в падении).                                                                   | 10-12       | 10-12       | 8-10        | 8-10        |
| 220.То же, но с малыми мячами с места подачи. Броски мяча (имитируя подачу в прыжке) к боковой зоне 2 или лицевой зоне 8.                                                                                                                                                | 8/2         | 8/2         | 8/2         | 8/2         |
| 221.То же, но в различных направлениях и после различных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.д.                                                                                                                                                                 | 6/3-20сек   | 6/3-30 сек  | 6/3-30 сек  | 6/3-40 сек  |
| 222.На одной стороне в глубине площадки занимающийся выполняет передачу над собой. На противоположной стороне площадки соперники имитируют нападающий удар. По сигналу первый передачей сверху (снизу) направляет мяч на удар второму и принимает мяч в защите.          | 8/3-20 сек  | 8/3-30 сек  | 6/3-40 сек  | 5/3-60 сек  |
| 223.То же, но после удара «обмана» нападающий перебегает под сеткой для передач на удар.                                                                                                                                                                                 | 8/3-20 сек  | 8/3-30 сек  | 6/3-40 сек  | 6/3-60 сек  |
| 224.На одной стороне игрок в зоне подачи с мячом, блокирующий в зоне 4(2). На другой стороне нападающий в зоне 2(4) с мячом и принимающий, в глубине площадки. Прием подачи с последующим переключением к страховке нападением. Удар с собственного набрасывания в блок. | 10/3        | 12/3        | 10\2        | 10/2        |
| 225.То же, но после приема подачи, защитные действия от своего пасующего.                                                                                                                                                                                                | 10/3        | 12/3        | 10/2        | 10/2        |
| 226.То же, но по окончании задания                                                                                                                                                                                                                                       | 10/3        | 12/3        | 10/2        | 10/2        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |           |           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| доигровка сложного мяча (от броска падающего, тренера) с последующей атакой из глубины.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |           |           |           |
| 227. На одной стороне нападающий с мячом в зоне 4. На другой - нападающий в глубине зоны 2, блокирующий в зоне 2. По сигналу удар «обман» против одиночного блока, после отскока мяча от пола с последующим переключением к защите и далее к нападению «накатом» в известном направлении. Связующий перемещается под сеткой.                                                                                                                                                            | 10-12     | 10-12     | 8-10      | 8-10      |
| 228. Нападение с мячом в зоне 3 и глубине. Их соперники на противоположной стороне на блоке (зона 3 и 4). Организация защитных действий в зависимости от зоны атаки (направление ударов известно). При атаке из глубины блок одиночный, второй игрок в поле.                                                                                                                                                                                                                            | 8/2       | 10/2      | 8/3       | 8/3       |
| 229. Игра 2х2 четырьмя мячами. Нападающие с мячами каждый на своей стороне. По сигналу один из них осуществляет удар собственного набрасывания, его партнер имитирует страховку нападения. После чего следуют подобные действия другой стороны, нападающий переключается к блокированию (при соответствующей имитации страховки блока своим партнером). Затем атаку против одиночного блока производит страховый блок и далее следует атака другой стороны уже против группового блока. | 8/3       | 10/3      | 8/3       | 8/3       |
| 230. Игра 4х3. Многократные действия в защите (3 атаки соперника) с последующим переключением к нападению: из зоны 2,4 и глубины (зоны 2) накатом в известном направлении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10/3      | 12/3      | 10/2      | 10/2      |
| 231. Команды в расстановках. Тренер с мячами около стойки. Он набрасывает мяч через сетку одной или другой команде (чередую беспорядочно, прибегая к отвлекающим действиям и т.п.). Игроки той команды, на чью сторону послан мяч,                                                                                                                                                                                                                                                      | 8/5-40сек | 8/5-50сек | 8/5-60сек | 8/5-80сек |

|                                                                                                                                          |            |            |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| организует нападение, противник защищается.                                                                                              |            |            |            |            |
| 232.Игра 4х4 двумя мячами одновременно. Одновременно организация удара из зоны 4 в зону 1 (5) и т.д. Акцент на защитные действия.        | 12/3       | 16/3       | 12/2       | 12/2       |
| 233.Тай-брейк до 10 очков (4х4). Выигравшая команда остается вдвоем и втроем. Определяется лучшая команда, выигравшая наименьшим числом. | 3-6 партий | 3-6 партий | 3-6 партий | 3-6 партий |