

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
педагогическим советом  
МБОУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 4  
25 мая 2021 г.

Утверждена  
Приказом МБОУ ДО «ДЮСШ»  
№ 83-од от 31.05.2021 года

**Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу**

Программу разработали:  
Тренер-преподаватель С.А. Каткин  
Тренер-преподаватель Н.А. Митченко

г. Сосновый Бор

2021год

## Содержание

№ раздела	Наименование раздела	страница
1	Пояснительная записка	2
2	Учебный план по образовательной программе волейбол	5
2.1.	Учебный план на 46 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по волейболу (в часах)	6
2.2.	Календарный учебный график	14
2.3.	Основные формы и средства дистанционного обучения	14
3.	Методическая часть образовательной программы	15
3.1.	Методика и содержание по предметным областям	16
3.2.	Программные требования по годам обучения	28
3.3.	Психологическая подготовка	40
3.4.	Тренерская и судейская практика	41
3.5.	Практика	42
3.6.	Методы выявления и отбора одаренных детей	43
3.7.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы	44
4.	План воспитательной работы и профориентационной работы	45
5.	Система контроля и зачетные требования	47
6.	Перечень информации обеспечения	54

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная по волейболу разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим видам программ»
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Волейбол - командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года. Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков. Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к

быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

Цель программы: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил волейболистов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем; подведение наиболее одаренных в волейболе обучающихся к высоким спортивным достижениям – включение в состав команд высших разрядов.

Задачи программы:

1. многолетняя и целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся;
2. повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в командах высших разрядов;
3. подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами волейболистов;
4. подготовка инструкторов и судей по волейболу;
5. подготовка волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд Ленинградской области, России, команд высших разрядов.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других). Предлагаемая учебная программа охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, в отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы ДЮСШ педагогической

совет школы может вносить частные изменения в содержание Программы, сохраняя при этом ее основную направленность

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение детей – 9 лет.**

**Нормативный срок реализации программы – 9 лет.**

**Планируемые результаты:**

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом. Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, педагогическое тестирование, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более эффективного режима спортивной подготовки и обучения спортсменов в общеобразовательных и других учреждениях. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух академических часов, в УТГ до 2-х лет трех часов, в УТГ свыше 2-х лет четырех часов в день. Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности обучающихся на различных этапах подготовки, изменение требований к уровню физической и технико-тактической подготовленности обучающихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимом работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%. Возраст обучающихся для зачисления в ДЮСШ и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебного года возраст зачисленного в учебную группу спортсмена соответствовал установленным требованиям. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением Педагогического совета при персональном разрешении врача.

## 2. Учебный план по образовательной программе волейбол

В учебном плане отражена направленность работы по этапам многолетней подготовки волейболистов. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную, физическую и интегральную подготовку.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

### Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физическая	Спец. физическая	Техническая	Тактическая	Интегральная
Этап начальной подготовки	33	16	27	14	10
Учебно-тренировочный этап 1-2 год	22	19	28	16	15
Учебно-тренировочный этап 3-4-5 год	18	20	25	18	19

**2.1. Учебный план на 46 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по волейболу (в часах)**

№	Разделы подготовки	НП-1	НП-2,3	УТГ-1,2	УТГ-3	УТГ-4/5
1	Теоретическая подготовка	8	14	16	18	20
<b>Практические занятия</b>						
2	Общефизическая подготовка	86	130	88	96	110
3	Специально-физическая подготовка	45	64	81	108	124
4	Техническая подготовка	72	108	119	130	150
5	Тактическая подготовка	37	56	68	103	118
6	Соревнования	24	40	102	132	150
7	Контрольно-переводные испытания	14	16	20	22	22
8	Инструкторская и судейская практика			10	16	20
9	Восстановительные мероприятия			52	104	104
10	Медицинское обследование	+	+	+	+	+
	ИТОГО часов в год	276	414	552/634	736	828
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	6	9	12/14	16	18

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности МБОУДО «ДЮСШ» по волейболу для НП-1**

№	Разделы подготовки	Практические занятия												
		Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	8	1		1	1	1	1		1		1		1
<b>Практические занятия</b>														
2	Общефизическая подготовка	73	6	5	3	3	11	12	5	4	3	12		9
3	Специально-физическая подготовка	42	4	3	4	4	2	5	4	4	4	4		4
4	Техническая подготовка	62	6	6	6	5	7	7	6	6	5	6		2
5	Тактическая подготовка	33	5	4	4	4	1	1	4	4	4	2		
6	Интегральная подготовка	24	4	4	4	1			3	3	4	1		
7	Контрольно-переводные испытания	10				4	2				4			
8	Инструкторская и судейская практика													
9	Восстановительные мероприятия													
10	Соревнования	22		4	4	4			4	4	2			
11	Медицинское обследование			+					+					
	<b>ИТОГО часов в год</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>16</b>
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6



**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности МБОУДО «ДЮСШ» по волейболу для НП-2**

№	Разделы подготовки	Месяцы													
		Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1		1	1		2
<b>Практические занятия</b>															
2	Общефизическая подготовка	110	12	10	7	6	8	8	8	8	8	8	19		16
3	Специально-физическая подготовка	58	6	3	3	3	6	6	6	6	6	5	8		6
4	Техническая подготовка	96	10	12	12	12	10	10	8	8	8	8	6		
5	Тактическая подготовка	52	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	2		
6	Интегральная подготовка	36	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1		
7	Контрольно-переводные испытания	10				2				2	4	2			
8	Инструкторская и судейская практика														
9	Восстановительные мероприятия														
10	Соревнования	40		4	6	6	4	4	6	6	4				
11	Медицинское обследование			+	+										
	<b>ИТОГО часов в год</b>	<b>414</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>		<b>24</b>
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности МБОУДО «ДЮСШ» по волейболу для УТГ-1**

№	Разделы подготовки													
		Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретическая подготовка	16				1	2	2	2	2	3	3	1	
<b>Практические занятия</b>														
2	Общефизическая подготовка	88	5	5	5	4	5	15	15	12	6	7	4	5
3	Специально-физическая подготовка	81	5	6	5	5	5	9	12	9	8	8	4	5
4	Техническая подготовка	119	10	11	10	10	10	8	9	10	14	9	9	9
5	Тактическая подготовка	68	6	6	7	7	4	4	4	4	6	7	7	6
6	Интегральная подготовка	68	5	5	6	6	6	4	4	5	9	8	6	4
7	Контрольно-переводные испытания	20					4	4		4		4		4
8	Инструкторская и судейская практика	10	2							2	2	2	2	
9	Восстановительные мероприятия	52	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4
10	Соревнования	102	15	15	15	15	12						15	15
11	Медицинское обследование				+						+			
	<b>ИТОГО часов в год</b>	<b>552</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности МБОУДО «ДЮСШ» по волейболу для УТГ-2**

№	Разделы подготовки													
		Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретическая подготовка	16				1	2	2	2	2	3	3	1	
<b>Практические занятия</b>														
2	Общефизическая подготовка	88	5	5	5	4	5	15	15	12	6	7	4	5
3	Специально-физическая подготовка	81	5	6	5	5	5	9	12	9	8	8	4	5
4	Техническая подготовка	119	10	11	10	10	10	8	9	10	14	9	9	9
5	Тактическая подготовка	68	6	6	7	7	4	4	4	4	6	7	7	6
6	Интегральная подготовка	68	5	5	6	6	6	4	4	5	9	8	6	4
7	Контрольно-переводные испытания	20					4	4		4		4		4
8	Инструкторская и судейская практика	10	2							2	2	2	2	
9	Восстановительные мероприятия	52	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4
10	Соревнования	102	15	15	15	15	12						15	15
11	Медицинское обследование				+						+			
	<b>ИТОГО часов в год</b>	<b>664</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности МБОУДО «ДЮСШ» по волейболу для УТГ-3**

№	Разделы подготовки													
		Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретическая подготовка	18	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1
<b>Практические занятия</b>														
2	Общефизическая подготовка	96	5	6	6	6	6	15	15	14	6	6	6	5
3	Специально-физическая подготовка	108	7	7	7	7	7	12	13	12	10	10	9	7
4	Техническая подготовка	130	10	8	12	13	10	11	10	10	14	12	10	10
5	Тактическая подготовка	103	9	10	9	10	10	5	5	5	11	10	10	9
6	Интегральная подготовка	103	9	9	10	10	8	6	9	8	12	8	7	7
7	Контрольно-переводные испытания	22					6	4		4		4		4
8	Инструкторская и судейская практика	16	1	1	1	1	1		2	2	1	2	2	2
9	Восстановительные мероприятия	104	6	6	6	6	8	14	14	12	12	8	6	6
10	Соревнования	132	21	21	18	15	12					9	18	18
11	Медицинское обследование				+							+		
	<b>ИТОГО часов в год</b>	<b>736</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>69</b>
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности МБОУДО «ДЮСШ» по волейболу для УТГ-4/5**

№	Разделы подготовки													
		Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретическая подготовка	20	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1
<b>Практические занятия</b>														
2	Общефизическая подготовка	110	7	7	7	7	7	16	16	15	9	6	7	6
3	Специально-физическая подготовка	124	8	8	8	8	8	14	14	14	14	11	9	8
4	Техническая подготовка	150	12	10	10	14	12	13	14	13	14	14	12	12
5	Тактическая подготовка	118	10	12	10	10	10	7	7	7	12	12	11	10
6	Интегральная подготовка	118	12	12	11	11	9	6	9	9	12	10	9	8
7	Контрольно-переводные испытания	22					6	4		4		4		4
8	Инструкторская и судейская практика	20	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
9	Восстановительные мероприятия	104	6	6	6	6	8	14	14	12	12	8	6	6
10	Соревнования	150	21	21	24	18	15					9	21	21
11	Медицинское обследование				+							+		
	<b>ИТОГО часов в год</b>	<b>828</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическим советом и тренерским советом отделения шахмат в соответствии с уставом МБОУ ДО «ДЮСШ». Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего педагогического коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета.

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах на протяжении 46 недель в течение учебного года в условиях спортивной школы и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам. Состав групп формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей в 1-2 года по возрасту.

***Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:***

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО «ДЮСШ» - индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для волейболистов;
- участие волейболистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях; - инструкторская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера и спортивного судьи. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки волейболистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

## **2.2. Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20).

Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения не менее 42 недели, 2 недели зачетные требования, 8 недель самостоятельная работа. Начало тренировочных занятий -согласно расписания. Расписание занятий утверждается директором МБОУДО «ДЮСШ».

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

## **2.3. Основные формы и средства дистанционного обучения**

### **Формы организации дистанционных занятий**

Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия — дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

Вебинары – это онлайн-беседы, практикумы. В назначенное время участники вебинара проходят по указанной ссылке и получают возможность в режиме реального времени слушать педагога, общаться, задавать вопросы.

Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога, доступные для учащихся в любое время обучения.

Реализации дистанционных занятий осуществляется с использованием интернет-технологий.

Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения учащихся учебно-методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и учащимися.

Обучающиеся получают электронные учебные материалы, знакомятся с информацией, выполняют задания, предложенные в методических рекомендациях.

Выполненные задания учащиеся пересылают педагогу по электронной почте (творческая работа фотографируется или сканируется, пересылается в формате JPG), либо анализируются в процессе on-line общения по Skype.

**Для обеспечения учебного диалога в дистанционном обучении используются следующие коммуникационные технологии:**

- on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line);
- chat позволяет осуществлять обмен текстовыми сообщениями через Интернет в реальном времени;
- off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время;
- электронная почта - позволяет учащемуся списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- телефонная связь.

### **3. Методическая часть образовательной программы**

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки волейболистов, его распределение по годам обучения, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

#### **Тренер-преподаватель обязан:**

- осуществлять всестороннее физкультурное образование обучающихся, выявлять и развивать их творческие способности;
- перед началом занятий провести инструктаж по технике безопасности и правилах поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях;
- при обучении соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием во время проведения занятий;
- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению ее контингента;
- составлять план-конспект занятия и обеспечивать его выполнение;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием.



### **Обучающиеся обязаны:**

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию; - выполнять учебно-тренировочную программу;
- своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медосмотра.

### **3.1. Методика и содержание по предметным областям**

В условиях современного волейбола теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно - тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятию и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях современной борьбы и т.д. Под теоретической подготовкой спортсмена следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики волейбола. Основными формами теоретических занятий являются: – лекции; – семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий; – групповые и/или индивидуальные инструктажи на серию и/или отдельные игры, включая изучение особенностей трассы, изучение противника; – просмотр видеоматериалов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности обучающегося. Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика». Программный материал. Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства. В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с учащимися тренеру рекомендуется соблюдать определенную последовательность: – прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом году обучения; – внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой); – определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия. В этом разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

### Учебный план теоретической подготовки по волейболу (в часах).

№	Наименование разделов и темы теоретической подготовки	НП-1	НП-2, 3	УТГ-1,2	УТГ-3	УТГ-4,5
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1
2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	1	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	2	1	1	1
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	2	1	1	1
5	Правила игры в волейбол (терминология)	1	2	1	1	1
6	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	2	1	1	1
7	Состояние и развитие волейбола в России, мире		2	1	2	2
8	Нагрузка и отдых			1	1	1
9	Правила соревнований, их организация и проведение			1	1	1
10	Основы техники и тактики игры в волейбол			2	2	2
11	Основы методики обучения волейболу			2	2	2
12	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса			1	2	2
13	Установка игрокам		1	2	2	4
	<b>ИТОГО в год:</b>	8	14	16	18	20

#### 3.1.1. Теоретическая подготовка

Содержание учебного материала на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируются в зависимости от группы подготовки и года обучения. В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности учащегося, обеспечивая необходимый уровень доступности предполагаемого учебного материала.

- Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спорт смена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике сто применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу.

Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

- Места занятий, оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.
- Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола в России. Международные соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.
- Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.
- Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.
- Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
- Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.
- Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировок. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.
- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка

игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи техники, тактике и анализ полученных данных.

### **3.1.2. Физическая подготовка**

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

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач учебно - тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные обучающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом или ручным мячом.

- ✓ Строевые упражнения. Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т. д.
- ✓ Общеразвивающие упражнения:
  - Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанья по канату: с помощью ног.
  - Упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднятие ног – мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны – мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах.

- Упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т.п.); опорные прыжки.

✓ Акробатические упражнения:

- Группировки в приседе, сидя, лежа на спине
- Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки
- Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях
- Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами
- Стойка на руках с опорой ногами о стенку
- Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки
- Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега
- Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами
- Длинный кувырок вперед
- Кувырок назад из упора присев и из основной стойки
- Соединение нескольких кувырков вперед и назад
- Кувырок назад прогнувшись через плечо
- Мост с помощью партнера и самостоятельно
- Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега
- Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

✓ Легкоатлетические упражнения

- Бег: ускорения до 50 – 60 м; низкий старт и стартовый разгон до 60 м; повторный бег 3-4 раза по 30-60 м; эстафетный бег с этапами до 100 м; бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры; бег или кросс до 1000 м
- Прыжки: прыжки через планку с поворотами на 90 – 180 градусов с прямого разбега; прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места многоскоки
- Метания. Метания гранаты (500 гр.) с места и разбега; толкание ядра весом (4 кг.); метание копья в цель и на дальность с места и разбега
- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов; соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

✓ Спортивные игры

- Баскетбол, гандбол: ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам; индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении; двусторонние игры; футбол, основные приемы игры, двусторонние игры
  - ✓ Подвижные игры.
- «Салки», «Эстафета с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Препятствие через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».
  - ✓ Ходьба на лыжах.
- Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений;
- передвижения на скорость - до 5 км.
  - ✓ Катание на коньках
- Основные способы передвижения на коньках, повороты и торможения;
- бег на скорость;
- эстафеты, игры;
- катания парами, тройками.

### **3.1.3. Специальная физическая подготовка**

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

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

- ✓ Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий
- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами;

- бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30 – 60 м); «челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.п. по принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами; то же, с набивными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом – отягощением или в куртке весом до 5 кг;
- бег (приставные, скрестные 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 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирование и др., то же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке; то же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие;
- подвижные игры – из числа изученных ранее; специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.  
✓ Упражнения для развития прыгучести.
- Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком в верх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг); из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться); то же, с отягощением (пояс весом до 6 кг).
- Упражнения с отягощениями: мешок с песком, масса до 15 кг; штанга – её масса устанавливается в % от массы занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 60%, выпрыгивание – 20 – 40%, выпрыгивание из приседа – 20 - 30%; с поясом, манжетами, жилетом – приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивным мячом – 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, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняется ритмично, без лишних доскоков); то же, но без касания мячом стены; то же на одной ноге (правой, левой)
- Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. 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 обеими ногами с места и разбега.

- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу на амортизаторах. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, прыжки.  
✓ Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.
- Из упора присев, разгибаясь вперед – вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть).
- Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
- Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.
- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами).
- Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).
- Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля после отскока.
- Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
- Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.
- Упражнения для кистей рук с гантелями.

- Упражнения с кистевым эспандером.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- - Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного мячей в стену.
- Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.
- Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемета»).
- Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т.д.
- Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.
- «Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию.
- «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения.
- Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.
  - ✓ Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.
- Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». 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 и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.
- Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.
- Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.
- Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
- Бросок мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний тросс не закреплен).

- Стоя лицом и боком по направлению. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии - в опорном положении и в прыжке в прыжке с разбега.
- Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.
- Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега. 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. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в парах и через сетку.
- Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). - Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5-3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места с разбега, после поворота, в прыжке через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.
- Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).
- Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного «мячеметом».
- Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).
- В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх -вперед плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом» (вправо, влево).
  - ✓ Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
- Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием

волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

- Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота.

Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

- Передвижение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с по на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу.
- Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу.
- Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.
- Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.
- «Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски над собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» - так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего».
- «Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действиях в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки трое, «блокируют» двое.

## 3.2. Программные требования по годам обучения

### 3.2.1. Этап начальной подготовки - первый и второй годы обучения

#### Техническая подготовка

- ✓ Техника нападения
- Перемещения и стойки: стойки основная, низкая: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед: остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; набрасывания партнера - на месте и после перемещения: в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4.6-3-2.5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера.
- Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
- Подачи нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
- Нападающие удары; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.
- ✓ Техника защиты
- Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
- Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
- Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения.
- Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## **Тактическая подготовка**

- ✓ Тактика нападения
- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
- Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
- Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
- ✓ Тактика защиты
- Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
- Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон I и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5.1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы): игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
- Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## **Интегральная подготовка**

- Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
- Многократное выполнение технических приемов подряд; одного и в сочетаниях.

- Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
- Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры
- по технике и тактике на основе изученного материала.

### 3.2.2. Этап начальной подготовки - третий год обучения

#### **Техническая подготовка**

- ✓ Техника нападения
- Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком: сочетание перемещений и технических приемов.
- Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях: встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку: передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2.2-3-4; 6-3-2.6-3-4: передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4. 3-2. 2-3.
- Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
- Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половит: соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных: верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
- Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством): удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.
- ✓ Техника защиты
- Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
- Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку: в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.
- Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно: прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

- Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
- Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

### **Тактическая подготовка**

- ✓ Тактика нападения
- Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара: чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому) передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
- Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3.4 и 2: при второй передаче игроков зон 3.4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3,4,2 при приеме подачи.
- Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3. вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2. вторая передача в зону 3.
- ✓ Тактика защиты
- Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи: определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней): выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
- Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
- Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2: игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

### **Интегральная подготовка**

- Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
- Чередование технических приемов в различных сочетаниях.



- Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
- Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
- Многократное выполнение тактических действий.
- Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
- Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме: система заданий по технике и тактике.
- Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### 3.2.3. Учебно-тренировочный этап - первый и второй годы обучения

#### Техническая подготовка

- ✓ Техника нападения
- Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки: сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
- 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.
- Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, па точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.
- Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).
- ✓ Техника защиты
- 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.
- Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением

и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево): прием отскочившего от сетки мяча.

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

### **Тактическая подготовка**

#### ✓ Тактика нападения

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

#### ✓ Тактика защиты

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

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

### **Интегральная подготовка**

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
- Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

#### 3.2.4. Учебно-тренировочный этап – третий год обучения

##### Техническая подготовка

- ✓ Техника нападения
- Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
- Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного пере дачей: 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.

- 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.
- Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
- Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3.1 -2, 5-4. ближе к боковым и лицевой линиям: соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил: подачи (подряд 5 попыток): подачи в правую и левую половины площадки: соревнование на большее количество выполненных подач правильно: чередование нижней и верхней прямой подач на точность.
- 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 передач! 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; тоже 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 слабейшей 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.

✓ Техника защиты

- 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.
- Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку {стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача 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 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.

### **Тактическая подготовка**

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

- 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).
- Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1.6.5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими: взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне ЗД2), 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.
- Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3. а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

### **Интегральная подготовка**

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
- Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача- прием. Поточное выполнение технических приемов.

- Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
- Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
- Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
- Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

### 3.2.5. Учебно-тренировочный этап – четвертый/пятый год обучения

#### **Техническая подготовка**

- ✓ Техника нападения
- Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
- Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте; низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке: имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4.3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2.3, 4.
- ✓ Техника защиты
- Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
- Прием мяча; сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

#### **Тактическая подготовка**

- ✓ Тактика нападения
- 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) па 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.

- 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 месту 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.
- Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3: система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).  
✓ Тактика защиты
- 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.
- 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.
- Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние



зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.2 (игрок зоны 3 оттянут назад): игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4): передача в зону 2, стоя спиной к нападающему: расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока: системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

### Интегральная подготовка

- Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
- Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке: игры уменьшенными составами (4x4.3x3.2x2.4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
- Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
- Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

### 3.3. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки волейболистов.

### **3.4. Тренерская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе, на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий следующее:

✓ На учебно – тренировочном этапе

Первый год.

– Освоение терминологии, принятой в волейболе.

- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
  - ✓ Второй год.
- Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
  - ✓ Третий год.
- Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.
  - ✓ Четвертый год.
- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу.
- Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

### **3.5. Практика**

#### **Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.**

##### **Индивидуальные занятия**

- Участие волейболистов в квалификационных и тематических турнирах.
- Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.
- Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися ДЮСШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.
- Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

## **Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся**

- Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории волейбола, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

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

Отбор детей в МБОУ ДО ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается с 1 -го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта шахматы, согласно правил приема обучающихся в МБОУ ДО ДЮСШ.

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта шахматы.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МБОУ ДО ДЮСШ позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

### **3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы**

#### **Общие требования безопасности:**

- ✓ К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- ✓ При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- ✓ При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.
- ✓ При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- ✓ В процессе занятий обучающийся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- ✓ Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

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

- ✓ Проверить подготовленность помещения.
- ✓ Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.
- ✓ Проветрить помещение.

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

- ✓ Соблюдать общие требования: тишина.

#### **Требования безопасности при аварийных ситуациях:**

- ✓ При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции.

#### **Требования техники безопасности по окончании занятий.**

- ✓ Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
- ✓ Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- ✓ Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

#### 4. План воспитательной работы и профориентационной работы

**Воспитательная работа.** Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма - при активном взаимодействии родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ», целесообразно использовать выпуск стенгазет, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным

методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **Виды воспитания**

- Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

### **Воспитание спортивного коллектива:**

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение)
- межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы**

- Во время активного отдыха (при активном участии родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ»:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

- В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

- В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

**Профессиональная ориентация** - это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

#### **Цели профориентационной работы**

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

#### **Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

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

Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов определяется тренером-преподавателем на основании дополнительной образовательной программы, в соответствии с прогнозируемыми результатами и в письменном виде предоставляется в учебный отдел Учреждения.

#### **➤ Физическая подготовка**

1. Бес 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. Бег 30 м: 5 х 6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.



4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

➤ Специальная физическая подготовка

1. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

➤ Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат, устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см. расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (переда с нарушением правил игры не засчитывается).

1.1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5 - 6 м, высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см. расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (переда с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) Учащиеся располагаются на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

2.2. Испытания в передачах сверху у стены стоя и сидя (чередование) Учащиеся располагаются на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м на стене нанесена контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены выполняет передачу над собой и садится, выполняет передачу, встает, выполняет передачу в стену стоя и т.д. Испытуемый должен стремиться сохранять расстояние до стены и высоту передачи. Две передачи стоя и одна сидя составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий, которое может выполнить учащийся.

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

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячeмeтa» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1.5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет-8. Поддачи в группах начальной

подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. 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. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

➤ **Тактическая подготовка**

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (для ГСС и ВСМ 10 попыток) (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих: ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

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

➤ **Интегральная подготовка**

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

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

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резерва волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для

каждого занимающегося.

**Контрольно-переводные нормативы для девушек по общей и специальной физической подготовке в волейболе по годам обучения  
(на конец учебного года)**

Контрольные нормативы	Оценка	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4/5 год
Длина тела, см		157	162	168	174	176	178	180
Становая сила, кг		55	61	75	84	94	98	102
<b>Общая физическая подготовка</b>								
Бег 30 м, с	5	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5
	4	6,1	5,9	5,8	5,8	5,7	5,7	5,6
	3	6,3	6,1	6,0	6,0	5,9	5,9	5,8
Бег 30 м5/6м), с	5	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-
	4	12,5	12,2	11,9	-	-	-	-
	3	12,8	12,4	12,2	-	-	-	-
Бег 92 м, «елочка»	5	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8
	4	-	-	-	28,4	28,7	28,0	27,4
	3	-	-	-	28,1	28,4	28,7	28,0
Прыжок в длину с места, см	5	165	175	187	200	210	216	220
	4	163	170	175	187	200	210	216
	3	160	165	170	180	187	205	210
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	34	38	4	46	50	52	55
	4	32	36	42	44	48	50	52
	3	30	34	40	42	46	48	50
Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы двумя руками, м - Сидя	5	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5
	4	3,5	4,5	5,0	5,4	6,0	6,5	7,2
	3	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
- Стоя	5	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2
	4	7,5	8,5	9,5	10,0	10,8	14,0	14,5
	3	7,0	8,0	9,0	9,5	10,0	13,5	14,0

**Контрольно-переводные нормативы для юношей по общей и специальной физической подготовке в волейболе по годам обучения  
(на конец учебного года)**

Контрольные нормативы	Оценка	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4/5 год
Длина тела, см		160	164	170	175	180	176	192
Становая сила, кг		70	86	95	106	117	126	135
<b>Общая физическая подготовка</b>								
Бег 30 м, с	5	5,5	5,3	5,1	50	4,8	4,7	4,6
	4	5,8	5,6	5,4	5,3	5,1	5,0	4,9
	3	6,1	5,9	5,7	5,6	5,4	5,3	5,2
Бег 30 м5/6м), с	5	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-
	4	12,3	11,8	11,3	-	-	-	-
	3	12,6	12,1	11,6	-	-	-	-
Бег 92 м, «елочка»	5	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2
	4	-	-	-	26,3	25,8	25,2	24,2
	3	-	-	-	26,6	26,1	25,5	24,8
Прыжок в длину с места, см	5	185	200	208	216	230	240	248
	4	180	195	200	208	225	235	240
	3	175	190	195	200	20	230	235
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	40	45	54	58	63	70	75
	4	37	43	51	55	60	65	70
	3	35	40	49	51	57	60	65
Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы двумя руками, м - Сидя	5	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5
	4	5,3	6,1	6,5	7,2	7,7	8,5	9,0
	3	4,8	5,6	6,0	6,7	7,2	8,0	8,5
- Стоя	5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0
	4	10,5	11,0	12,0	12,5	13,3	14,5	16,5
	3	10,0	10,5	11,5	12,0	12,8	14,0	16,0

## 6. Перечень информация обеспечения

- 1 Занимательные шахматы. - Костров В.- Санкт-Петербург: Тригон,1997.
1. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта  
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
2. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР, ШВСМ «Советский спорт» Москва, 2004
3. Волейбол. Пляжный волейбол «Терра-спорт» Москва, 2001
4. А.С. Эдельман. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984
5. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
6. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
10. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982
11. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
12. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
13. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,
14. А. Соскин. Все о волейболе. Клубы «Физкультура и спорт» Москва, 1968