

Некоузский муниципальный район

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования "Некоузская детско-юношеская спортивная школа"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта по волейболу.**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол" (Приказ Минспорта Российской Федерации от 30.08.13 № 680 (в ред. от 15.07.2015) "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол")

***Срок реализации 8 лет***

***Некоузский район, п. Октябрь  
2019 год***

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

А. Г. Воронин

" 8 " июля 2019 года



**Автор программы:**

***Рындина Светлана Анатольевна*** – заместитель директора МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

**Рецензенты:**

***А. П. Щербак*** – кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования

***А. Г. Воронин*** – директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

***Программа предназначена*** для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по настольному теннису в МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

***Раскрывает*** содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>4</b>
<b>1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>7</b>
1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям .....	7
1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в волейболе .....	9
1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам .....	9
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>10</b>
2.1 Содержание и методика работы по предметным областям, .....	10
этапам (периодам) подготовки Программы.....	10
2.1.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».....	10
2.1.2. Предметная область «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».....	12
2.1.3. Предметная область «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА».....	14
2.1.4. Предметная область «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».....	24
<b>2.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....</b>	<b>27</b>
2.3. ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК .....	30
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ .....</b>	<b>31</b>
Основания для перевода на последующие года и этапы обучения .....	31
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (этап начальной подготовки) .....	32
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (тренировочный этап).....	33
<b>3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ (ПОСЛЕ КАЖДОГО ЭТАПА (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся ...</b>	<b>34</b>
<b>4.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>37</b>
4.1. Список литературных источников для тренеров .....	37
4.3. Перечень Интернет-ресурсов.....	38

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Характеристика вида спорта, отличительные особенности и специфика организации обучения.**

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Речь идет о соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку, навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта – сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий – технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования (в одной встрече, в серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования). В видах спорта с единичными соревновательными упражнениями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов — двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В волейболе, кроме этого важнейшее значение имеют тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала спортсменов в специфической – игровой – соревновательной деятельности. К этому надо добавить, что соревнование, как правило, состоит из нескольких игр и длится несколько дней.

Специфика волейбола отчасти заключена в самом названии игры: «волей» в переводе с английского означает «на лету», «бол» – «мяч». Суть в том, что все технические приемы выполняются в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу. Этим обусловлено наличие в движениях волейболистов ударных действий.

С учетом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

оснащенность спортсменов техническими приемами и тактическими действиями (арсенал техники и тактики);

«применяемость» технико-тактического арсенала (умение применять в игре и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия); эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий; мастерство выполнения игровой функции;

активность («агрессивность», творчество) в игре – с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины; уровень развития специальных качеств и способностей; морфологические признаки (в первую очередь длина тела); морально-волевые качества.

Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления обучения волейболу:

1. Развитие у обучающихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).

2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Понятно поэтому, что высокая степень мастерства в волейболе может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста.

Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 10-12 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей «волейбольные» двигательные навыки и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большой пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Уровень физического развития и двигательных качеств позволяет (при соблюдении определенных методических правил) успешно овладеть рациональной техникой волейбола. У детей 10-12 лет имеются благоприятные физиологические условия для деятельности организма благодаря гармоничности и пропорциональности в развитии внутренних органов по сравнению с последующим периодом — периодом полового созревания.

Говоря о подготовке волейболистов в условиях спортивной школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

#### **Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Программа рассчитана на 8 лет обучения. В процессе подготовки выделяется следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап: период базовой подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап: период спортивной специализации – до 3 лет;

Обучение в группах начальной подготовки предусматривает воспитание интереса обучающихся к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. В тренировочных группах 1-2 г.о. уделяется внимание базовой технико-тактической и физической подготовке, осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. В тренировочных группах 3-5 г.о. обучение направлено на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол»: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: в волейболе - связующие, нападающие, либеро.

Таблица 1

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение  
и минимальное количество детей в группах

период обучения	минимальный возраст для зачисления	наполняемость группы
Этап начальной подготовки		
1 год	9 лет	14 человек
2 год	10 лет	14 человек
3 год	11 лет	14 человек
Тренировочный этап		
1 год	12 лет	12 человек
2 год	13 лет	12 человек
3 год	14 лет	9 человек
4 год	15 лет	9 человек
5 год	16 лет	9 человек

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Таблица 2

#### Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям на этапе начальной подготовки

№	Предметные области	Периоды обучения		
		1 год (час)	2 год (час)	3 год (час)
<b>1</b>	<b>Теория и методика ФКиС</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
1.1	История развития волейбола	1	1	1
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	2
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1
1.4	Основы спортивной подготовки	11	19	19
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека	5	5	5
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	3	3
1.8	Основы спортивного питания	3	3	3
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2	2
1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2	2	2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	<b>57</b>
2.1	Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	16	22	22
2.2	Освоение комплексов физических упражнений	15	18	18
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	13	17	17
<b>3</b>	<b>В области волейбола</b>	<b>110</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
3.1	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	75	110	110
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	15	15	15
3.3	Развитие специальных психологических качеств	10	15	15
3.4	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	10	15	15
3.5	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	-	5	5
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
4.1	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	9	13	13
4.2	Повышение индивидуального игрового мастерства	9	11	11
4.3	Освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником	8	12	12
4.4	Повышение уровня специальной физической и	8	12	12

	функциональной подготовленности			
<b>5</b>	<b>Самостоятельная подготовка</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>220</b>	<b>308</b>	<b>308</b>

Таблица 3

**Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям на тренировочном этапе**

№	Предметные области	Периоды обучения (годы)				
		1 (час)	2 (час)	3 (час)	4 (час)	5 (час)
<b>1</b>	<b>Теория и методика ФКиС</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>61</b>
1.1	История развития волейбола	1	1	1	1	1
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	1	1	1
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	1	1	1
1.4	Основы спортивной подготовки	25	26	26	26	40
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека	5	5	4	4	5
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2	2	2
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	3	2	2	4
1.8	Основы спортивного питания	3	3	3	3	3
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2	2	2	2
1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2	2	2	2	2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>59</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>61</b>
2.1	Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	20	19	19	19	26
2.2	Освоение комплексов физических упражнений	20	17	17	17	20
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	19	17	17	17	15
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта (волейбол)</b>	<b>211</b>	<b>247</b>	<b>251</b>	<b>251</b>	<b>361</b>
3.1	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	146	171	171	171	266
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	23	23	30	30	40
3.3	Развитие специальных психологических качеств	19	25	20	20	25
3.4	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	15	20	20	20	20
3.5	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	8	8	10	10	10
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>71</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>122</b>
4.1	Развитие скоростно-силовых качеств и	18	21	21	21	34



	специальной выносливости					
4.2	Повышение индивидуального игрового мастерства	18	22	22	22	26
4.3	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	18	21	21	21	30
4.4	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	17	20	20	20	32
<b>5</b>	<b>Самостоятельная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>396</b>	<b>440</b>	<b>440</b>	<b>440</b>	<b>616</b>

## 1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в волейболе

Формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в волейболе, настоящей Программой предусмотрены в разделе общей физической подготовки. На учебно-ренировочных занятиях применяются спортивные игры: баскетбол, бадминтон, пионербол, мини-футбол, теннис малый (настольный), а также виды спорта: легкая атлетика, гимнастика.

Навыки в других видах спорта рассматриваются как подводящие физические упражнения к основным техническим и тактическим приемам.

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

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапе начальной подготовки

№п/п	Предметные области	Периоды обучения		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	13,6%	13%	13%
2.	Общая физическая подготовка	20%	18%	18%
3.	Специальная физическая подготовка	15,4%	16%	16%
4.	Избранный вид спорта (волейбол)	50%	52%	52%
5.	Самостоятельная работа	1%	1%	1%
ИТОГО:		100%	100%	100%

Таблица 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на тренировочном этапе

№п/п	Предметные области	Периоды обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
2.	Теория и методика физической культуры	12%	11%	10%	10%	10%
3.	Общая физическая подготовка	14,8%	12%	12%	12%	10%
4.	Специальная физическая подготовка	18%	19%	19%	19%	20%
5.	Избранный вид спорта (волейбол)	53,2%	56%	57%	57%	58%
6.	Самостоятельная работа	2%	2%	2%	2%	2%
ИТОГО:		100%	100%	100%	100%	100%

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

#### 2.1.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»

№ п/п	Темы/разделы обучения	Дидактические единицы	
		Начальный этап	Тренировочный этап
1.	История развития избранного вида спорта	Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.	Место и значение волейбола в Российской системе физического воспитания. История развития волейбола в Ярославской области. Ведущие спортсмены области, страны. Международные соревнования волейболистов с участием Российских спортсменов.
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.	Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к трудовой деятельности и службе в армии с помощью занятий физкультурой и спортом. Польза занятий физкультурой для здоровья человека, формирования моральных и волевых качеств.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;	ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
4	Основы спортивной подготовки.	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.	Организация процесса спортивной подготовки. Целостность тренировочного процесса. Углубленная специализация. Методы и средства ликвидации утомления.
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека.

			Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	Культурно-гигиенические навыки. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви.	Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Общий режим дня. Значение утренней гимнастики. Режим питания и питьевой режим. Закаливание. Понятие здорового образа жизни.	Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Понятие здорового образа жизни. Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.
8	Основы спортивного питания.	Режим питания и питьевой режим юных спортсменов. Полезные продукты.	Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся волейболом. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного

			занятия. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Оборудование спортивного зала. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.	Требования к спортивному залу для занятий волейболом. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Спортивный инвентарь. Правила хранения инвентаря, оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям. Особенности одежды баскетболиста. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви.
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятия. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятия. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю. Оказание первой помощи пострадавшим.

Подготовка обучающихся по данной предметной области проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### **2.1.2. Предметная область «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.**

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков девочек). Марш-бросок.

### **Освоение комплексов физических упражнений.**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

### Легкоатлетические упражнения.

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

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

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

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

### **Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей.**

Кросс в аэробном режиме, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса.

Подвижные игры:«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы»,«Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки сведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки»,

«Комбинированные эстафеты», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

### **2.1.3. Предметная область «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА»**

#### **Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта**

#### **Овладение основами техники волейбола**

#### **Этап начальной подготовки 1-2 год обучения.**

##### *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.

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

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

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

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

##### *Техника защиты.*

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

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

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

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

#### **Этап начальной подготовки 3 год обучения.**

##### *Техника нападения*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через | сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии,

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, ударные зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### *Техника защиты*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

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

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

#### *Тренировочный этап 1-2 года обучения.*

##### *Техника нападения*

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

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

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

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

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

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

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки;

блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

### ***Тренировочный этап 3 год обучения.***

#### ***Техника нападения***

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

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

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

4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, выброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, выброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### ***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке;



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

3. **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.

#### ***Тренировочный этап 4 год обучения.***

##### *Техника нападения*

1. **Перемещения:** сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. **Передачи мяча:** у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3,4 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*

1. **Перемещения:** сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. **Прием мяча:** сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

#### ***Тренировочный этап 5 год обучения.***

##### *Техника нападения*

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

2. **Передачи мяча:** сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

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

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

#### *Техника защиты*

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

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

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

#### **Овладение основами тактики волейбола**

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

#### *Тактика нападения.*

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

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

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

#### *Тактика защиты.*

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

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с

игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

### ***Этап начальной подготовки 3 год обучения.***

#### ***Тактика нападения***

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

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

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

#### ***Тактика защиты***

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

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

3. *Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

### ***Тренировочный этап 1-2 год обучения.***

#### ***Тактика нападения***

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

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

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

#### ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху,

верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

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

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

### ***Тренировочный этап 3 год обучения.***

#### ***Тактика нападения***

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

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

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

#### ***Тактика защиты***

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

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где

будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры; расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

### ***Тренировочный этап 4 год обучения.***

#### ***Тактика нападения***

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

2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2,

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

#### ***Тактика защиты***

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

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

за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. *Командные действия:* прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от со-перника «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.

### ***Тренировочный этап 5 год обучения.***

#### ***Тактика нападения***

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

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

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

#### ***Тактика защиты***

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

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

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

### **Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях**

- 1) проведение соревнований по технико-тактической, физической подготовке;
- 2) проведение соревнований по мини-волейболу (дети 8-10 лет), по волейболу 1X1, 2X2, 3X3, 4X4, 6X6 (внутри учебной группы, ДЮСШ);
- 3) проведение контрольных игр с подбором спарринг-партнеров различных по стилю игры и уровню подготовленности;
- 4) проведение подводящих соревнований.

Таблица 7

Показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы обучения			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1 - 2	1 - 3	2-3	3 - 5
Отборочные	-	-	1 - 2	1 - 3
Основные	1	1	2	3
Всего игр	12	12-15	25-30	30 - 40

### **Развитие специальных психологических качеств.**

Основными методами развития специальных психологических качеств являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

### *Этап начальной подготовки*

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно полезного труда.

Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму.

Привитие бережного отношения к общественной собственности.

### *Тренировочный этап (начальная специализация)*

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять.

Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

### *Тренировочный этап (углубленной специализации)*

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с добавленным временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера.

Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях.

Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр, на достижение высоких спортивных результатов.

## **2.1.4. Предметная область «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

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

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

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

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

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



характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может увеличить высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

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

## **2.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

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

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

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

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

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

3. Оперативно информировать администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

#### **Общие требования безопасности.**

К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

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

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. П.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Тренер-преподаватель должен проверить соответствие состояния спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см<sup>2</sup>. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 г.

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

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся.

Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера).

Выполнять правила игры в волейбол.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).

Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

Тренер-преподаватель заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добежав до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц — тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

При получении спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

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

Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

Организованно покинуть место проведения занятий.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### 2.3. ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Таблица 8

Этап обучения	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки		Тренировочный	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	7	9-10	10-14
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7
Общее количество часов в год	220	308	396-440	440-616
Общее количество тренировок в год	132-176	132-176	176-264	264-308

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

#### 3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Таблица 9

Основания для перевода на последующие года и этапы обучения

Этап	Год обучения	Выполнение КПН	Соревновательная деятельность	Выполнение требований спортивных разрядов
Этап начальной подготовки	1	+	Выступление на муниципальных и межмуниципальных соревнованиях (не менее 2)	
	2	+	Выступление на соревнованиях муниципального, межмуниципального и регионального уровня (не менее 3)	
	3	+	Выступление на соревнованиях муниципального, межмуниципального и регионального уровня (не менее 3)	
Тренировочный этап	1	+	Выступление на соревнованиях муниципального, межмуниципального и регионального уровня (не менее 5)	юношеские
	2	+	Выступление на соревнованиях муниципального, межмуниципального и регионального уровня (не менее 7)	юношеские
	3	+	Выступление на соревнованиях , муниципального, межмуниципального и регионального уровня (не менее 7)	юношеские, 2-3 спортивные разряды
	4	+	Выступление на соревнованиях межмуниципального, регионального уровня, зональных соревнований (не менее 7)	юношеские, 2-3 спортивные разряды
	5	+	Выступление на соревнованиях межмуниципального, регионального уровня, зональных и всероссийских соревнований (не менее 10)	2-3 спортивные разряды

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

Таблица 10

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (этап начальной подготовки)

№	Контрольные нормативы	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.		
		н	с	в	н	с	в	н	с	в
		Физическая подготовка (юноши)								
1	Бег 30 м., с.	7,0	6,2	5,5	6,7	5,9	5,3	6,7	5,8	5,2
2	Челночный бег 30 м (5*6м),с.	13,0	12,8	12,6	12,7	12,4	12,2	12,3	12,0	11,8
3	Прыжок в длину с места, см.	152	156	160	160	165	170	170	175	180
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места, см.	26	28	30	28	32	35	34	37	40
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.	3,0	3,3	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8
		Физическая подготовка (девушки)								
1	Бег 30 м., с.	7,2	6,4	5,6	6,9	6,2	5,3	6,5	5,8	5,2
2	Челночный бег 30 м (5*6м),с.	15,4	15,2	15,0	14,9	14,7	14,5	14,4	14,2	14,0
3	Прыжок в длину с места, см.	132	136	140	142	146	150	152	156	160
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места, см.	21	23	25	24	26	28	27	29	31
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.	3,0	3,2	3,5	3,4	3,6	3,8	3,8	4,0	4,2
		Технико-тактическая подготовка (юноши и девушки)								
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 раз)				1	2	3	2	3	4
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	4	6	8						
3	Прием подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)				1	2	3	2	3	4
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 5 раз)				1	2	3	2	3	4

Таблица 11



**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы  
(тренировочный этап)**

№	Контрольные нормативы	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.		
		н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
<b>Физическая подготовка (юноши)</b>																
1	Бег 30 м., с.	5,6	5,4	5,0	5,4	5,2	4,9	5,2	5,0	4,7	5,0	4,8	4,6	4,9	4,7	4,5
2	Челночный бег 30 м (5*6м),с.	11,8	11,5	11,3	11,3	11,0	10,8	10,8	10,6	10,5	10,6	10,3	10,0	10,3	10,1	9,8
3	Бег 92 м. с изменением направления, «елочка», с.	28,1	27,8	27,5	27,6	27,3	27,0	26,9	26,7	26,5	26,6	26,3	26,0	26,2	25,9	25,6
4	Прыжок в длину с места, см.	180	185	190	190	195	200	195	200	210	200	210	220	210	220	230
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места, см.	38	42	45	40	45	50	42	48	55	45	52	60	47	55	65
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.	5,0	5,2	5,4	5,8	6,0	6,2	6,2	6,8	7,5	7,2	7,8	8,2	7,5	8,0	9,0
<b>Физическая подготовка (девушки)</b>																
1	Бег 30 м., с.	5,9	5,7	5,4	5,7	5,5	5,2	5,6	5,4	5,1	5,5	5,3	5,0	5,4	5,2	4,9
2	Челночный бег 30 м (5*6м),с.	14,0	13,8	13,6	13,1	12,9	12,7	12,4	12,2	12,0	11,7	11,5	11,3	11,4	11,2	11,0
3	Бег 92 м. с изменением направления, «елочка», с.	30,4	30,2	30,0	29,9	29,7	29,5	29,4	29,2	29,0	28,9	28,7	28,5	27,9	27,7	27,5
4	Прыжок в длину с места, см.	162	166	170	172	176	180	182	186	190	187	191	195	192	196	200
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места, см.	30	32	34	34	36	38	36	38	40	38	40	42	41	42	43
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы сидя, м.	4,2	4,4	4,6	4,6	4,8	5,0	5,6	5,8	6,0	5,8	6,0	6,2	6,3	6,6	7,0
<b>Технико-тактическая подготовка (юноши и девушки)</b>																
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9	8	9	10
2	Вторая	3	4	5	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9

	передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом (из 10 раз)															
3	Прием подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	3	4	5	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (из 10 раз)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	7	5	7	9
5	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)				1	2	3	3	4	5	4	5	7	5	7	9
6	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9	8	9	10
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4	3	4	5	4	5	6	6	7	8	7	8	9

**Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся**

**Физическая подготовка.**

1. *Челночный бег 30 м (6 х 5м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Бег 92 м (бег с изменением направления).* На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

№5	№2
№4	№1

№7

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

4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Оттолкнувшись и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

5. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.* Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

#### **Техническая подготовка.**

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.* При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены.* Обучающийся располагается на расстоянии 2,5 метра от стены, на высоте 3 метра делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.* См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. *Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.* Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

5. *Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.*

Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. *Одиночное блокирование прямого удара.* Обучающийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки

выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. *Подача верхняя прямая в пределы площадки.* Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

#### **Тактическая подготовка**

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом.* Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.* В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.* Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

## 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 4.1. Список литературных источников для тренеров

1. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ А.В. Беляев, М.В. Савин. –М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
2. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие/Ю.Д.Железняк. –М.: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.
3. Железняк, Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников. –М.: Советский спорт, 2009 – 112 с.
4. Ивойлов, А.В. Волейбол: Учебник для педагогических институтов/ А.В. Ивойлов. – М.: Высшая школа физического воспитания, 1979. –192 с.
5. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231с.
6. Курамшин, Ю.Ф.Теория и методика физической культуры: Учебник – 3-е изд./ Ю.Ф.Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
7. Матвеев, Л.П.Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие/В.Ф.Сопов. – М., 2010. – 120 с.
9. Тюрин, В.И. Методика обучения и совершенствования в волейболе/В.И.Тюрин. – М., 1994. – 215 с.
10. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – М.:Спорт, 2015. – 88 с.

### 4.2 Перечень визуальных средств.

1. <http://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg> Уроки волейбола. Нападающий удар.
2. <http://www.youtube.com/watch?v=S98wO9zciN8> Уроки волейбола. Прием снизу.
3. <http://www.youtube.com/watch?v=CP9I3BDzdM4> Уроки волейбола. Атакующий удар.
4. [http://www.youtube.com/watch?v=Xvq\\_hk5Q7AU](http://www.youtube.com/watch?v=Xvq_hk5Q7AU) Уроки волейбола. Поддача.
5. <http://www.youtube.com/watch?v=mvstN43B4bg> Уроки волейбола. Блок.
6. <http://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs> Мастер класс. Алексей Вербов. Игра на приеме.
7. <http://www.youtube.com/watch?v=Tuv00VoTRB0> Мастер- класс. Алексей Вербов. Игра в защите.

8. <http://www.youtube.com/watch?v=wIkzBkhXC2k> Мастер класс. Евгений Сивожелез.
9. <http://www.youtube.com/watch?v=rTFpXJHbjw0> Начальное обучение технике волейбола.
10. <http://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro> Азбука волейбола (часть 1).
11. <http://www.youtube.com/watch?v=jsKljAp3Rsw> Азбука волейбола (часть 2).
12. <http://www.youtube.com/watch?v=LQS--bhBGeM> Азбука волейбола (часть 3).
13. <http://www.youtube.com/watch?v=kjMC0BN7Jf0> Азбука волейбола (часть 4).
14. <http://www.youtube.com/watch?v=ILzHunB98gU> Азбука волейбола (часть 5).
15. [http://www.youtube.com/watch?v=Y\\_ZUQECcu\\_w](http://www.youtube.com/watch?v=Y_ZUQECcu_w) Азбука волейбола (часть 6).
16. <http://www.youtube.com/watch?v=b-gGTW31ZJo> Азбука волейбола (часть 7).
17. <http://www.youtube.com/watch?v=UyXLbMYM9GE> Азбука волейбола (часть 9).
18. <http://www.youtube.com/watch?v=YtVobDD1BxE> Азбука волейбола (часть 10).

#### **4.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ.
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные стандарты спортивной подготовки.
3. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство.
4. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство.
5. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России.
6. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет.
7. <http://www.volley.ru/> Всероссийская федерация волейбола.
8. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта.
9. <http://sclubs.ru/filters/articles/?8=on> Статьи о волейболе.
10. <http://studium.com.ua/volleyball/> Статьи о волейболе.
11. [http://otdel-evm.ucoz.ru/publ/sport/volejbol/o\\_volejbole/4-1-0-3](http://otdel-evm.ucoz.ru/publ/sport/volejbol/o_volejbole/4-1-0-3) Статьи о волейболе.
12. <http://base.garant.ru/12178786/#friends> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий".