

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

---

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 3 от 28 апреля 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 06/1 о-д от 29.04.2022 г.  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Е.В. Переломова  
«29» апреля 2022 г.  
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ВОЛЕЙБОЛ» (разноуровневая)  
Возраст обучающихся – 9-18 лет  
Срок реализации – 3 года (1218 часа)**

<b>Направленность:</b>	физкультурно-спортивная
<b>Возраст обучающихся:</b>	9– 18 лет
<b>Срок реализации программы:</b>	3 года
<b>Количество часов в год:</b>	1-й год обучения 378, 9н/ч 2-й год обучения 420, 10 н/ч 3-7 год обучения 420, 10 н/ч ИТОГО 1218 ч.

<b>Разработчик:</b>	<b>Еремкин Д.И.</b> Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ
	<b>Олюхова А.В.</b> Инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ

п. Никель  
2022 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана на основе:

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

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- примерной программы «Волейбол», разработанной для системы дополнительного образования детей и ДЮСШ, Москва, 2003 г.

**Цель Программы** – определение специализированных функций игры «Волейбол» для каждого обучающегося. Этому способствует решение следующих **задач**:

- совершенствование технико-тактических приемов игры «Волейбол»;
- выявление способных (к волейболу) обучающихся;
- развитие специальных физических качеств, необходимых для выполнения игровых функций;
- формирование устойчивой взаимосвязи между различными сторонами подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической), интегральная подготовка;
- воспитание коммуникативных качеств обучающихся;
- выполнение нормативных требований.

Актуальность программы – необходимость улучшения результатов выступления обучающихся спортивной школы на соревнованиях по волейболу регионального и Всероссийского уровня. С целью совершенствования технико-тактической подготовки волейболистов программа «Специализация» предусматривает проведение индивидуализации тренировочного процесса, исходя из учёта игровой функции обучающегося в команде. Игровые функции волейболиста: связующий, нападающий, блокирующий, либеро.

Задачи связующего игрока: выполнение передачи мяча сверху двумя руками высокой точности, стабильности, надёжности.

Задачи нападающего: выполнение атакующих ударов с различных передач связующего против одиночного и группового блока.

Задачи блокирующего: умение закрыть блоком мяч при атакующем ударе и определенные направления (зоны), согласованность действий участников блокирования.

Функции либеро: защитные действия – приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке.

**Возраст обучающихся** данной Программы: 09-18 лет.

**Сроки реализации** Программы: 3 года.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

В Программе представлено содержание работы на продвинутом уровне подготовки (3 года обучения). К обучению допускаются обучающиеся с 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие требования контрольных нормативов.

**Первый год обучения (базовый уровень)** направлен на базовую технико-тактическую и физическую подготовку, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, блокирующие, либеро), воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно.

Возраст 9-12 лет.

**Второй год обучения (углубленный уровень)** направлен на специальную подготовку: технико- тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, совершенствуются элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

Возраст 13-15 лет.

**Третий год обучения («углубленной уровень»)** направлен на совершенствование специальной подготовки: технико-тактической, физической, интегральной, в том числе соревновательной, совершенствуются элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие,

либеро).

Возраст 16-18 лет.

### **Ожидаемые результаты**

К завершению обучения сформируется навык владения технико-тактическими приемами игры, будет заложена надежная база физической подготовленности для вида спорта «Волейбол», коммуникативные навыки, определяются игровые функции для каждого обучающегося, укрепится здоровье, обучающиеся научатся использовать различные формы самостоятельных занятий, самоконтролю, правильному соотношению нагрузки и отдыха.

Используются следующие способы определения результативности: проведение промежуточной аттестации обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Также для отслеживания результатов освоения Программы в спортивной школе проводятся контрольные игры, соревнования.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основными формами организации образовательного процесса являются групповые, индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, работа по подгруппам и др. В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: беседы, рассказ, показ, открытые занятия, праздничные мероприятия, соревнования, работа по индивидуальным заданиям в летний период, промежуточная аттестация, итоговый контроль.

#### Режим занятий

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика их обучения в общеобразовательных учреждениях.

Обучающиеся занимаются 5-6 раз в неделю по 2-3 академических часа в день, в выходные и каникулярные дни продолжительность занятия может составлять 4 академических часа в день.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом, который рассчитан на 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы (очное обучение).

Таблица 1

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по Программе «Волейбол».

<i>Год подготовки</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления, лет</i>	<i>Число занимающихся в группе</i>	<i>Максимальное количество учебных часов в неделю</i>	<i>Формы аттестации</i>
<b>Продвинутый уровень</b>				
Первый	<b>9</b>	<b>8-12</b>	<b>9</b>	Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
Второй	<b>13</b>	<b>8-12</b>	<b>10</b>	
Третий	<b>16</b>	<b>8-12</b>	<b>10</b>	Выполнение итоговых нормативов по технико-тактической подготовке

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ «СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ»**

№	Содержание занятий	Продвинутый уровень		
		1 год 9 час.	2 год 10 час.	3 год 10 час.
1	Теоретическая подготовка	8	10	10
2	Общая физическая подготовка	20	30	30
3	Специальная физическая подготовка	30	30	30
4	Техническая подготовка	146	160	160
5	Тактическая подготовка	80	80	80
6	Интегральная подготовка	60	76	76
7	Контрольные игры	30	30	30
8	Контрольные испытания	4	4	4
	<b>Итого (часов)</b>	<b>378</b>	<b>420</b>	<b>420</b>

Таблица 3

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый год обучения</b>		<b>378</b>	<b>8</b>	<b>370</b>	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>			Беседы
1.1	Состояние и развитие волейбола		2		Инструктажи
1.2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		2		
1.3	Нагрузка и отдых		2		
1.4	Оборудование и инвентарь		2		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
2.1	Гимнастические упражнения			4	Прием
2.2	Акробатические упражнения			4	контрольных
2.3	Легкоатлетические упражнения			6	нормативов
2.4	Спортивные и подвижные игры			6	по ОФП
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча			6	Прием контрольных
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			6	нормативов по СФП
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			6	
3.4	Упражнения для развития качеств,			6	

	необходимых при блокировании				
3.5	Упражнения для развития прыгучести			6	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>146</b>		<b>146</b>	Прием
4.1	Подготовка связующих игроков			48	контрольных
4.2	Подготовка нападающих и блокирующих игроков			48	нормативов
4.3	Подготовка либеро			50	по технико-
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	тактической
5.1	Индивидуальные действия			20	подготовке
5.2	Групповые действия			30	
5.3	Командные действия			30	
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	
6.1	Развитие специальных физических качеств			10	
6.2	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов			10	
6.3	Выполнение тактических действий			20	
6.4	Учебные игры			20	
<b>7</b>	<b>Контрольные игры</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
8.1	Контрольные испытания по ОФП			1	
8.2	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке			1	
8.3	Промежуточная аттестация			2	
<b>Второй год обучения</b>		<b>420</b>	<b>10</b>	<b>420</b>	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>			Беседы
1.1	Оборудование и инвентарь		2		Инструктажи



1.2	Обзор состояния и развития волейбола		2		
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений		2		
1.4	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль и самоконтроль		2		
1.5	Нагрузка и отдых		2		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Прием
2.1	Гимнастические упражнения			7	контрольных
2.2	Акробатические упражнения			7	нормативов
2.3	Легкоатлетические упражнения			8	по ОФП
2.4	Спортивные и подвижные игры			8	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча			6	Прием контрольных
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			6	нормативов по СФП
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			6	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			6	
3.5	Упражнения для развития прыгучести			6	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>160</b>		<b>160</b>	

4.1	Подготовка связующих игроков			53	Прием
4.2	Подготовка нападающих и блокирующих игроков			53	контрольных
4.3	Подготовка либеро			54	нормативов
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	по технико-
5.1	Индивидуальные действия			20	тактической
5.2	Групповые действия			30	подготовке
5.3	Командные действия			30	
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>76</b>		<b>76</b>	
6.1	Развитие специальных физических качеств			19	
6.2	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов			19	
6.3	Выполнение тактических действий			19	
6.4	Учебные игры			19	
<b>7</b>	<b>Контрольные игры</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
8.1	Контрольные испытания по ОФП			1	
8.2	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке			1	
8.3	Промежуточная аттестация			2	
<b>Третий год обучения</b>		<b>420</b>	<b>10</b>	<b>420</b>	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>			Беседы
1.1	Оборудование и инвентарь		2		Инструктажи
1.2	Обзор состояния и развития волейбола		2		
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений		2		

1.4	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль и самоконтроль		2		
1.5	Нагрузка и отдых		2		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Прием
2.1	Гимнастические упражнения			7	контрольных
2.2	Акробатические упражнения			7	нормативов
2.3	Легкоатлетические упражнения			8	по ОФП
2.4	Спортивные и подвижные игры			8	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Прием
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча			6	нормативов по СФП
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			6	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			6	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			6	
3.5	Упражнения для развития прыгучести			6	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>160</b>		<b>160</b>	Прием
4.1	Подготовка связующих игроков			53	контрольных
4.2	Подготовка нападающих и блокирующих игроков			53	нормативов
4.3	Подготовка либеро			54	по технико-
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	тактической

5.1	Индивидуальные действия			20	подготовке
5.2	Групповые действия			30	
5.3	Командные действия			30	
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>76</b>		<b>76</b>	
6.1	Развитие специальных физических качеств			19	
6.2	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов			19	
6.3	Выполнение тактических действий			19	
6.4	Учебные игры			19	
<b>7</b>	<b>Контрольные игры</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
8.1	Контрольные испытания по ОФП			1	
8.2	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке			1	
8.3	Итоговый контроль			2	

Таблица 4

## Календарный учебный график

Календарный учебный график													Сводные данные				
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Итоговый контроль	Всего
1 год обучения	36	36	36	36	30	38	38	39	40	37	-	-	8	366	4		<b>378</b>
2 год обучения	41	42	40	40	38	38	42	42	43	40	-	-	10	406	4		<b>420</b>
3 год обучения	41	42	40	40	38	38	42	42	43	40	-	-	10	406		4	<b>420</b>
<b>ИТОГО</b>													<b>28</b>	<b>1178</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>1218</b>

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Первый год обучения (8 часа)**

- 1. Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. ЕВСК. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.
- 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Дневник самоконтроля спортсмена.
- 3. Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Основные компоненты нагрузки. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
- 4. Оборудование и инвентарь.* Специальное оборудование для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

##### **Второй-третий год обучения (10 часов)**

- 1. Оборудование и инвентарь.* Специальное оборудование для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

2. *Обзор состояния и развития волейбола.* Краткая характеристика участия российских волейболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов, выводы для совершенствования учебно-тренировочного процесса.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений.* Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. Разминка, ее назначение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

4. *Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Дневник самоконтроля. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Основные компоненты нагрузки. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

## 3.2 ПРАКТИКА

### 3.2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

#### Первый год обучения (20 час.)

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

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

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

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

Прыжки: в высоту с места, с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; со скакалкой; напрыгивания на (через) скамейку.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча.

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

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические



упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

### Второй год обучения (30 час.)

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения для развития гибкости мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина);

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### *Легкоатлетические упражнения*

1. Бег на отрезках 30—60 м.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с поворотом на 360 градусов по сигналу.
4. Прыжки в высоту, длину, с отягощением.
5. Два-три прыжка на двух ногах с постепенным увеличением высоты, с продвижением вперед, третий и четвертый прыжки с подтягиванием колен.
6. Серии прыжков через скамейку (на двух ногах, на одной ноге) Высота меняется.
7. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

8. Метание легкоатлетических снарядов, камней.
9. Подвижные игры на быстроту.
10. Эстафеты на коротких отрезках.
11. Низкие старты и старты из различных положений.
12. Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
13. Быстрые перемещения, характерные для волейбола с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Бег с ускорениями:

1. Челночный бег, отрезки любые (3 м-9 раз); (6 м-4 раза); (5 м-10 раз). Бегать обязательно по прямой.
2. «Елочка». На волейбольной площадке раскладывают набивные мячи. От центрального мяча бег к ближнему и обратно, и так к каждому мячу с обязательным возвращением к центральному мячу (6 отрезков туда и обратно) с касанием рукой мяча.
3. Перемещение вдоль сетки без прыжка, приставным шагом, руки на уровне груди.
4. Ускорение по зрительному, звуковому или тактильному сигналу.
5. Повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости.
6. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
7. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.
8. Бег на месте с максимальной частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся объект, на изменение положения партнёра, в перемещениях и выполнениях игрового приёма.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, флорбол, гандбол. *Подвижные игры:* «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### Третий год обучения (30 час.)

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения для развития гибкости мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина);

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

### *Легкоатлетические упражнения*

1. Бег на отрезках 30—60 м.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с поворотом на 360 градусов по сигналу.
4. Прыжки в высоту, длину, с отягощением.
5. Два-три прыжка на двух ногах с постепенным увеличением высоты, с продвижением вперед, третий и четвертый прыжки с подтягиванием колен.
6. Серии прыжков через скамейку (на двух ногах, на одной ноге) Высота меняется.
7. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
8. Метание легкоатлетических снарядов, камней.
9. Подвижные игры на быстроту.
10. Эстафеты на коротких отрезках.
11. Низкие старты и старты из различных положений.
12. Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
13. Быстрые перемещения, характерные для волейбола с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Бег с ускорениями:

1. Челночный бег, отрезки любые (3 м-9 раз); (6 м-4 раза); (5 м-10 раз). Бегать обязательно по прямой.
2. «Елочка». На волейбольной площадке раскладывают набивные мячи. От центрального мяча бег к ближнему и обратно, и так к каждому мячу с обязательным возвращением к центральному мячу (6 отрезков туда и обратно) с касанием рукой мяча.

3. Перемещение вдоль сетки без прыжка, приставным шагом, руки на уровне груди.
4. Ускорение по зрительному, звуковому или тактильному сигналу.
5. Повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости.
6. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
7. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.
8. Бег на месте с максимальной частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся объект, на изменение положения партнёра, в перемещениях и выполнениях игрового приёма.

*Спортивные и подвижные игры:* баскетбол, футбол, флорбол, гандбол, эстафеты.

### ***3.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)***

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

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

#### *Первый год обучения (30 час.)*

*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 или с поясом-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.

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 2 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).

Многочисленные 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.

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

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

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и

попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. 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. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные 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). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные 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. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

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

Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, 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 стены (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 слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного 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. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заклю-

чительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

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

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



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

### Второй год обучения (30 час.)

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. 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. 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 стену. 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 подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного 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. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение

на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

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

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

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 2 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 2 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голеностопных суставах): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Многokратные *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.

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. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

### Третий год обучения (30 час.)

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. 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. Тыльное сгибание кистей (к

себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. 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 подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного 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. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

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

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.



Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

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 3 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голеностопных суставах): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на 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 на 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. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

### **3.2.3. ТЕХНИКА**

#### **Первый год обучения (146 час.)**

##### ***Подготовка связующих игроков***

Это, прежде всего, совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также подачи, блокирования и нападения с первой передачи. При совершенствовании передач важно добиться высокой точности, стабильности, надежности. Для этого упражнения выполняются из

различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия.

1. Перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;
- сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками:

- на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи:
- первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);
- первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;
- первая и вторая - увеличивая расстояние мяча из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние до 6 м;
- в зонах 5-2,1 -4 на расстояние до 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.

В прыжке (вверх назад):

- с собственного подбрасывания - с места и после перемещения;
- с набрасывания партнера - с места и после перемещения;
- на точность в пределах границ площадки;
- чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, отбивание кулаком;
- передачи, различные по расстоянию и высоте.

### ***Подготовка нападающих игроков***

Упражнения для специализированной подготовки *нападающих* представляют комплекс перемещений, атакующих ударов, блокирования и вторых передач.

1. Перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;
- сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения;

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы.

## 2. 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; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3;
- удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером;
- удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3);
- нападающие удары с удаленных от сетки передач.

### ***Подготовка либеро***

Либеро заменяет любого игрока на задней линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная функция его в игре – защитные действия: прием подачи, прием мяча от нападающего удара, на страховке. При совершенствовании игры в защите необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния, путем речевой стимуляции тренера, партнеров и активных действий самого либеро, а также разнообразия и усложнения выполняемых упражнений. Определив качество второй передачи и зону атаки либеро концентрирует внимание на движениях нападающего игрока, постоянно находясь в движении, к моменту удара по мячу определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в

защите (или предыгровую установку) занимает место для встречи с мячом. Одним из правил для либеро является – «не прятаться» за блоком. Может быть договоренность с блокирующими игроками –открыть (или закрыть) то или иное направление удара. Для успешной игры в защите необходимо осуществлять постоянный контроль за мячом (не выпускать мяч из поля зрения).

#### 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, верхней прямой подачи, от нападающего удара в парах на месте 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;
- 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, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

### ***Подготовка блокирующего***

#### 1. Стойки и перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;
- сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым);

#### 2. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3);

- из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего 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.

### **Для всех**

#### *Поддачи:*

- 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;
- поддачи (подряд 5 попыток);
- поддачи в правую и левую половины площадки;
- соревнование на большее количество выполненных подач правильно.

### **Второй-третий год обучения (80 час.)**

#### ***Подготовка связующих игроков***

##### 1. Стойки и перемещения:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;
- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

##### 2. Упражнения:

- один игрок стоит с мячом в зоне 4, другой - в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на нападающий удар в зону 4 и т. д.; меняется высота и расстояние;
- то же, но связующий в зоне 2;
- то же, что и упражнение 1, только передачи связующему игроку выполняются из зоны 2;
- три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (5, 6) - связующий. Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из «нападающих», связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и с заданной высотой)

«нападающему», который передачей в прыжке направляет мяч игроку в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется: подача, прием подачи, выход связующего и передача мяча игроку передней линии и т.д. Связующий последовательно проходит через зоны 1, 6, 5.

- то же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи на удар.
- выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т. е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом. Качество передачи оценивается по результативности нападающих ударов.

### ***Подготовка нападающих игроков***

#### **1. Стойки и перемещения:**

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

#### **2. Упражнения:**

- нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении.
- выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, спиной к нападающему, в опорном положении, в прыжке).
- нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.
- то же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

### ***Подготовка либеро***

#### **1. Стойки и перемещения:**

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы.

#### **2. Упражнения**

- прием подач в зонах 1,6,5, планирующих и силовых с доводкой до связующего;
- два нападающих игрока с мячами находятся в зонах 4, 2 и поочередно наносят удары в зону 1(5), где защитник принимает мяч;

- то же, но удары обманные;
- прием мяча после нападающего удара по ходу из зоны 4 (2) через сетку, защитник находится в зоне 5(1);
- то же, но нападающий удар с переводом влево.
- игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, и принимающий играет в защите;
- то же самое в зонах 5, 6.

### ***Подготовка блокирующих игроков***

#### **1. Стойки и перемещения:**

- сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым);
- совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы.

#### **2. Упражнения:**

- 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.

## **3.2.4. ТАКТИКА**

### **Первый год обучения (80 час.)**

#### ***Подготовка связующих, нападающих и блокирующих игроков***

##### **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 перебивания 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;

## 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 на задней линии 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.

## *Подготовка либеро*

### 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;
- выбор места для выполнения второй передачи из глубины площадки для нападающего удара.

## 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»;
  - 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 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 командных действий в соответствии с программой для данного года обучения).

## **Второй-третий год обучения (80 час.)**

### Тактика нападения

#### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока 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 или назад через зону или в соседнюю зону;
- 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».

### **3.2.5. Интегральная подготовка**

#### **Первый год обучения (60 час.)**

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

#### **Второй год обучения (76 час.)**

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

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

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой ситуации.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

5.«Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок зоны 1 готов выполнить подачу. На другой стороне площадки нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4, 3, 2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей тактике. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов и выполняется во всех шести расстановках команды.

6. «Защита-нападение». Расположение игроков как в упражнении 1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакующих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой из шести расстановок выполняется несколько серий.

7. Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная корзина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку то одной, то другой команде (чередую, беспорядочно, прибегая к отвлекающим действиям и т. п.). Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, «соперник» защищается. Смена расстановок по команде.

### **Третий год обучения (76 час.)**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.

4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).

5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

6. «Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок зоны 1 готов выполнить подачу. На другой стороне площадки нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4, 3, 2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей тактике. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов и выполняется во всех шести расстановках команды.

7.«Защита-нападение». Расположение игроков как в упражнении 1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакующих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой из шести расстановок выполняется несколько серий.

8.Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная корзина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку то одной, то другой команде (чередую, беспорядочно, прибегая к отвлекающим действиям и т. п.). Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, «соперник» защищается. Смена расстановок по команде.

### **3.2.6. Контрольные испытания**

#### **По физической подготовке**

- 1.Сгибание и разгибание рук в упоре
- 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
- 3.Подтягивание на перекладине
- 4.Прыжок в длину с места
- 5.Метание набивного мяча из-за головы двумя руками
- 6.Челночный бег с изменением направления (5х6 м)
7. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками
8. Бег 92 м с изменением направления («елочка»)
9. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **По технико-тактической подготовке**

*Первый год обучения*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность (в правую и левую половины площадки).
3. Подача в прыжке (кол-во раз из 10 попыток).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.

*Второй-третий год обучения*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Вторая передача за голову из зоны 3 в зону 2.
3. Короткая вторая передача в зоне 3.
4. Подача верхняя прямая на точность.
5. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы включает в себя основные принципы образовательной программы, задачи - образовательные, воспитательные и развивающие, методы обучения, содержание и структуру занятия, регулировку нагрузки, педагогический контроль.

○ Содержание и материал программы **реализует основные принципы образовательной программы:**

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: технической, тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля;
- принцип преемственности определяет последовательность в изложении программного материала. Необходимо обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от уровня подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.

○ **Основные методы обучения на занятиях**

- наглядный (демонстрация),
- словесный (объяснение, разъяснение, уточнение)
- практический (главный метод-упражнение).

В практике занятий существуют следующие типичные методы (способы) организации обучающихся на занятии: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой. Различные сочетания этих способов образуют комбинированные методы организации. Они позволяют интересно и разнообразно организовывать занятия.

*Фронтальный метод* - это организация урока, при которой все занимающиеся (группа, секция, команда) одновременно выполняют одни и те же упражнения под руководством тренера-преподавателя. Важным требованием к этому методу является такое расположение обучающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою



очередь, обучающихся. Метод широко применяется при проведении подготовительной и заключительной частей занятия, при занятиях с начинающими.

*Групповой метод* - все обучающиеся делятся на группы, каждая из которых получает отдельное задание. В группе назначается старший, который следит за активностью и дисциплиной членов группы. Преподаватель осуществляет общее руководство всеми группами, меняет характер упражнений и места занятий, может переходить от одной группы к другой или уделить внимание одной из них. Важно при этом постоянно держать в поле зрения работу всех групп.

*Индивидуальный метод* - каждый занимающийся получает индивидуальное задание преподавателя и выполняет его самостоятельно. Преподаватель выборочно или по очереди руководит их работой. Метод широко применяется в тренировочных занятиях, но мало подходит для новичков.

*Круговой метод* (круговая тренировка) - основу метода составляет повторение упражнений, выполняемых на «станциях» («станция» это место для выполнения упражнения со специальным оборудованием). Эти «станции» располагаются в виде круга (условное обозначение) и их может быть несколько, обычно от 4 до 10. К примеру, на одной из них выполняется подтягивание на перекладине, на другой (гимнастическая стенка) выполняется упражнение для брюшного пресса, на третьей - приседания и т.д.

#### ○ **Содержание и структура занятия**

Содержание занятий и ее структура строится на основе программного материала.

Принято выделять три части занятия: подготовительную, основную и заключительную. Все эти части разрабатываются обязательно на основе конкретных задач, которые ставит преподаватель перед данным уроком. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит преимущественно от основной части.

*Подготовительная часть имеет следующие назначения:*

1. Осуществить начальную организацию обучающихся, в частности, построить обучающихся, сообщить задачи урока путем выполнения элементарных упражнений, строевых приемов и команд, повысить внимание занимающихся, а также обеспечить их психологическую настройку и готовность к занятию. Вводная часть занятия, в значительной мере, может влиять на качество всего урока.
2. Осуществить общую разминку обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Это достигается с помощью упражнений разной направленности, которые можно легко дозировать: ходьба, подскоки, бег, общеразвивающие, гимнастические упражнения на основные мышечные группы, элементы подвижных игр, простые игры с мячом, упражнения с предметами или с партнером и т.д.

Интенсивность выполнения упражнений нарастает постепенно. Рекомендуются следующий порядок их выполнения: ходьба, бег, ходьба, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища, выполнение прыжковых упражнений.

Упражнениями на «расслабление» и дыхание может завершаться общая разминка.

Основная задача такой разминки — «разогреть» все группы мышц и подготовить системы организма, вывести их на более высокий уровень функционирования. Для данной части тренировки подбираются специальные упражнения и дозируется соответствующая нагрузка.

3. Осуществить специальную разминку с целью более серьезной подготовки тех групп мышц и систем организма, которые будут нести главную нагрузку в основной части урока.

Кроме того, специальная разминка предполагает двигательную подготовку, путем выполнения более простых, но сходных по координации подводящих упражнений, с целевыми движениями основной части.

Все эти задачи решаются с помощью выполнения подводящих, специально-подготовительных и целевых упражнений. К концу специальной разминки интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Общая продолжительность подготовительной части зависит от многих факторов, в частности от условий подготовки к решению основной задачи, в том числе температуры окружающей среды, продолжительности урока, вида спорта, а также от психологического настроения занимающихся. Обычно она составляет 10-20% от общего времени урока.

*Основная часть предназначена* для решения конкретных задач, которые поставлены для данного занятия. В этой части осуществляется обучение технике движений и тактике, развитию физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости), воспитание морально-волевых качеств, формирование правильной осанки и др.

Средствами основной части могут быть и общеразвивающие упражнения, но особенно широко применяются специально-подготовительные и целевые упражнения (составляющие основу вида спорта - стойки, перемещения,

технические действия и т.д.). В процессе занятия обучающиеся совершенствуются в освоении программного материала.

Если в основной части решается несколько задач разного типа, то тогда перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную специальную разминку, помогающую психологически настроиться и «подготовить» организм к новому режиму деятельности.

Продолжительность основной части урока зависит, прежде всего, от объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста обучающихся и др. В основной части проводятся подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения «на противоборство».

*В заключительной части* необходимо постепенно снизить функциональную активность организма и привести его в нормальное состояние. С этой целью постепенно снижают нагрузку, применяя легко дозируемые упражнения (умеренный бег, ходьба, «успокаивающие» регламентированные игры, элементарные гимнастические упражнения, упражнения на гибкость, расслабление, внимание и т.д., осуществляется уборка мест занятий и инвентаря, обязательны общее построения и анализ тренировочного занятия. Кроме того, необходимо давать обучающимся домашние задания для самостоятельного совершенствования умений и навыков, а также выполнение индивидуальных установок преподавателя.

#### ○ **Регулирование нагрузки**

Регулирование нагрузки на тренировке достигается разнообразными методическими приемами. Важнейшими из них являются:

1. Число повторений упражнения (один из показателей объема нагрузки);
2. Изменение скорости выполнения упражнения и длины дистанции (интенсивность и объем нагрузки);
3. Варьирование величинами внешних отягощений;
4. Изменение амплитуды движения;
5. Изменение исходных и конечных положений после выполнения двигательного действия, а также изменения позы в процессе движения;
6. Варьирование динамическими характеристиками двигательного действия (усилия, темп, ускорения);
7. Изменение внешних условий (сопротивление соперника, ограничение времени и пространства);
8. Варьирование применяемых методов (соревновательный, игровой, равномерный и др.);
9. Применение разных интервалов отдыха между попытками. Кроме этих, существуют и другие способы регулирования нагрузки. Важно выбрать в каждом конкретном случае наиболее оптимальный для решения задач урока.

Контроль за величиной нагрузки - одним из наиболее доступных методов контроля величины нагрузки может служить наблюдение за ЧСС. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы — 170-180 ударов в минуту. Преподавателю важно контролировать частоту пульса, особенно у тех занимающихся, кто пропускал занятия по болезни или у занимающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности.

Тренер-преподаватель должен быть внимательным к проявлению внешних признаков утомления у обучающихся. При первых признаках сильного утомления тренер-преподаватель обязан предоставить занимающимся отдых или полностью освободить их от выполнения упражнений.

#### ○ **Педагогический контроль**

Во время учебно-тренировочного процесса контроль тренером-преподавателем за функциональным состоянием занимающихся осуществляется при помощи общедоступных визуальных методов: наблюдение за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно также принимать во внимание жалобы обучающихся на ухудшение самочувствия.

Виды педагогического контроля:

*предварительный контроль* - для изучения состава занимающихся в группах в начале учебного года;

*оперативный контроль* - для оперативного регулирования динамики нагрузки в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма, занимающегося (частота дыхания, работоспособность);

*текущий контроль* - для определения восстановления работоспособности занимающегося и дальнейшей коррекции нагрузок на последующих этапах (частота сердечных сокращений/ЧСС);

*этапный контроль* - для определения эффективности этапов процесса подготовки (нормативы общей и специальной физической подготовки/ОФП, СФП, технико-тактической подготовки);

*итоговый контроль* - для определения качества решения поставленных задач по результатам макроцикла (комплексные критерии оценки).

Выполнение задач, поставленных перед ДЮСШ, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана; проведение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, регулярное участие в соревнованиях; просмотр учебных кинофильмов; создание условий для проведения регулярных занятий; выявление способных (одаренных) к спорту детей; организацию

систематической воспитательной работы, привитие спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

В соответствии с основной задачей, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Соревнования по физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

При написании программы учитывались следующие методические положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки; 2) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки спортсменов.

## **5. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Система оценки результатов освоения Программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся,
- итогового контроля.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итогового контроля устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении.

### **Формами промежуточной аттестации являются:**

1. Контрольные испытания (тестирование) по технической подготовке учащихся по учебным нормативам (таблица 5).

#### ***Контрольные испытания***

##### ***1. Испытания на точность передачи мяча сверху двумя руками.***

Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании (передача с нарушением не засчитывается).

##### ***2. Испытания на точность передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки.***

Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 6 в зону 4

расстояние передачи 3-4 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки.

Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании (передача с нарушением не засчитывается).

**3. Испытания на точность подач мяча.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки. Эти зоны следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**4-5. Испытания на точность выполнения нападающих ударов.**

Выполняются после передачи партнера или тренера. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, чтобы волейболисты могли достаточно сильно направить мяч в определенную зону. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

**6. Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками.** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. Принимая мяч в зоне 6 (5), волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 8 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

**7. Испытания в блокировании.** При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на нападающий удар перемещается в соответствующую зону для постановки блока. Направление нападающего удара известно (по ходу, по линии), высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому волейболисту.

## Программа «Волейбол»

### Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Продвинутый уровень (на конец учебного года)								
		1-й год			2-й год			3-й год		
		связ.	нап.	либ.	связ.	нап.	либ.	связ.	нап.	либ.
1.	Вторая передача на точность из зоны (2) в зону 4 ( <b>5 попыток</b> )	4	3	4	5	4	4	5	4	4
2.	Вторая передача на точность из глубины площадки (6) в зону 4 ( <b>5 попыток</b> )	4	3	4	5	4	4	5	4	4
3.	Подача на точность: верхняя прямая по зонам ( <b>5 попыток</b> )	3	3	3	4	4	3	5	5	3
4.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 ( <b>5 попыток</b> )	3	4	2	3	4	2	3	5	2
5.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в з. 1 ( <b>5 попыток</b> )	3	4	2	3	4	2	3	5	2
6.	Прием подачи в зону 2,3 на точность ( <b>8 попыток</b> )	6	5	7	7	6	8	7	6	8
7.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали ( <b>5 попыток</b> )	3	4	2	3	4	2	3	4	2



## 6. Материально-техническая база учреждения

Перечень основного оборудования
Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители
Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители

Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1 штука;
2. Стойки волейбольные (крепления, талрепы) - 2 штуки;
3. Гимнастические скамейки - 3—4 штуки;
4. Гимнастические маты - 3 штуки;
5. Скакалки - 12 штук;
6. Гантели различной массы – 12 пар;
7. Мячи волейбольные - 12 штук;
8. Доска тактическая с фишками - 1 комплект;
9. Мячи набивные 3 кг – 12 штук;
10. Тренажер для отработки нападающего удара – 1 шт.;
11. Тренажер для приема подачи – 1 шт.

Применение тренажеров позволяет значительно расширить круг средств специальной физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

Требования к специальной одежде: форма (шорты, футболка), обувь на нескользящей резиновой подошве, наколенники.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, или прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения виду спорта «волейбол».

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Список литературы, используемой тренером-преподавателем:*

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Железняк Ю.Д. Примерная программа «Волейбол» для ДЮСШ/ Чачин А.В., Сыромятников Ю.П.- Москва, 2003.
5. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Москва, 2007.
6. Кривошеин А.А. Сборник учебно-методических материалов (основные учебники по волейболу, книги, работы, статьи и журналы, философия волейбола)/ Методический сборник №2/Техника игры: Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2010.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 1999;
8. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. Иркутск, 1999;
9. Тренерская комиссия ВФВ, Волейбол. Методическое издание №1-18. Техника игры. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Москва: 2014.
10. Хроменков В.И., Комплексная тренировка связующего игрока/мастер спорта Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. – Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2011.
11. Хроменков В.И., Методические рекомендации по подготовке либеро/мастер спорта Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. – Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2011.

### **Интернет-ресурсы**

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
- Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)

- Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
- Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
- Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

#### *Список рекомендуемой литературы для детей и родителей*

1. Беляев А.В. Волейбол/ Савин. М.В.- Москва, 2000;-187 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/ Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 249 с.
3. Козырева Л.В. Волейбол. Азбука спорта/Москва: Физкультура и спорт, 2003.-168 с.
4. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Фомин Е.В., Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение (методическое пособие/ Гревцов А.А. – Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2011.- 105 с.

#### **Интернет-ресурсы**

- Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
- Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).