

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ГОРОДА ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ

Принято на заседании  
педагогического Совета  
протокол № 10\_  
31.05.2024 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДЮСШ  
Царану В.Г.  
" 31 " мая 2024 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Программа рассчитана на детей  
в возрасте от 9 до 18 лет  
Срок реализации программы 8 лет

Авторы-составители:  
Коновалова Марина Викторовна,  
тренер-преподаватель

г. Полярные Зори  
2024 год

## Оглавление

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
1.1. Нормативное обеспечение Программы.....	4
1.2. Характеристика вида спорта «Волейбол», его отличительные особенности.....	5
1.3. Цели и задачи .....	6
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку .....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	16
2.5. Планы инструкторской и судейской практики .....	20
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	21
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	21
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	23
4. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол» .....	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	25
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	34
Приложение 1 .....	37
Приложение 2 .....	38
Приложение 3 .....	42
Приложение 4 .....	47

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

- на основании Устава МАУ ДО ДЮСШ.

Программа включает нормативную и методическую части, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 987 (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по волейболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

## ***1.2. Характеристика вида спорта «Волейбол», его отличительные особенности***

**Волейбол** (от англ. **volley** - удар с лета и **ball** - мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что ее высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра - на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана

под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).

Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

### *1.3. Цели и задачи*

*Целью* дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии волейбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МАУ ДО ДЮСШ г. Полярные Зори, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки волейболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

### ***2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку***

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15
Учебно-тренировочный (этап спортивной)	3-5	11	12

специализации)		14	12
----------------	--	----	----

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) – вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по волейболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники волейбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства волейболистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

## ***2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от «15» ноября 2022 г. № 987 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
		До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6-9	10-12	12-18
Общее количество часов в год	312-468	520-624	624-936

## ***2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.***

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных волейбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приемы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО ДЮСШ предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

*Дистанционное обучение* – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

**Используемые формы работы:**

*Изучение теоретического материала:* устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-

видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

**Практические задания:** физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («ВКонтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МАУ ДО ДЮСШ указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МАУ ДО ДЮСШ.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трехлет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса**

Таблица № 4

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	22-24	18-20
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	25-27	26-28
Теоретическая подготовка (%)	3-5	3-5	2-4	2-4
Тактическая подготовка (%)	9-11	11-13	17-19	18-20

Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	12-14	13-15

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта  
Волейбол»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	<b>Часов в неделю</b>	6	8	8	10	10	12	14	16
	<b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>	2	2	2	3	3	3	3	3
	<b>Наполняемость групп (чел.)</b>	15	15	15	12	12	12	12	12
	Общая физическая подготовка (ч.)	85	113	113	110	110	131	124	142
	Специальная физическая подготовка (ч.)	40	54	54	73	73	88	112	125
	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	26	26	31	36	42
	Техническая подготовка (ч.)	75	100	100	124	124	150	182	208
	Тактическая подготовка (ч.)	35	50	50	80	80	96	115	135
	Теоретическая подготовка (ч.)	13	15	15	17	17	20	25	26
	Психологическая подготовка (ч.)	8	10	10	13	13	15	20	22
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	2	3	3	4	4	4
	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	2	3	3	4
	Судейская практика (ч.)	-	-	-	3	3	3	4	4
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	3	3	3	3	4	8	10

Восстановительные мероприятия (ч.)	2	2	2	4	4	4	8	10	
Интегральная подготовка (ч.)	50	67	67	62	62	75	87	100	
Итого:	312	416	416	520	520	624	728	832	

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в волейбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в волейбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов волейбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач

технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

**Тактическая подготовка** - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные,

групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики волейбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Волейбол». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность,

доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

**Медико-биологическая система мероприятий** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий

в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под *восстановительными мероприятиями* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачевно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

## ***2.5. Календарный план воспитательной работы***

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа, которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

### Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>I.</b>		<b><i>Профориентационная деятельность</i></b>	
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	
<b>2.</b>		<b><i>Здоровьесбережение</i></b>	
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов)</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - свое время»;</li> </ul>	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»</li> </ul>	В течение года
<b>3.</b>		<b><i>Патриотическое воспитание обучающихся</i></b>	

3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк».	В течение года
<b>4.</b>		<b><i>Развитие творческого мышления</i></b>	
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»	
4.2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;	В течение года
<b>5.</b>		<b><i>Экологическое воспитание</i></b>	
5.1	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - субботник - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

### ***2.5. Планы инструкторской и судейской практики***

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №7.

## Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

***3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях***

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:*

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и представлены в Таблицах № 6,7.

Таблица № 6

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "волейбол"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5

	(от уровня скамьи)					
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
3.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"						
4.1.	Челночный бег 8 x 5,66 м "Конверт"	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Таблица № 7

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта "волейбол"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				

2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8 х 5,66 м "Конверт"	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»**

##### ***4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки***

***Программный материал спортивной подготовки для групп этапа начальной подготовки.***

Теоретическая подготовка:

- физическая культура и спорт в России.
- история вида спорта волейбол.
- нагрузка и отдых.
- основные правила соревнований.

Физическая подготовка:

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей и др.);

- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо и др.);

- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);

- подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты и ловкости;

- упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, подач и передач мяча;

Техническая подготовка:

Техника нападения (упражнения) -

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками)

Действия с мячом

Передача мяча (упражнения):

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность (ориентир);

- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;

- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;

- передача мяча сверху двумя руками с места и после перемещений;

- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

Подача мяча (упражнения):

- верхняя прямая подача. Подача в левую и правую половины площадки.

Подача в зону 6.

- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар (упражнения):

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой, с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.

- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Техника защиты (упражнения):

Действия без мяча. Действия с мячом.

Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекуты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями.

Прием мяча (упражнения):

- прием мяча сверху от несильных подач;

- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;

- прием мяча сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

Блокирование (упражнения):

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

- для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой);

- для выполнения подачи.

Действия с мячом.

Передача мяча (упражнения):

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;

- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).

- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

Подача (упражнения):

- чередование верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

- подача на игрока, вышедшего после замены;

- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;

- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);

- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

Командные действия:

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);

- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

- при приеме верхней прямой подачи, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом:

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху);

- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками и одной);

- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

Групповые действия:

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);

- взаимодействие игроков передней линии (зон 4, 2 и 3);

- взаимодействие игроков передней и задней линий;

- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия:

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

Системы игры:

Для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка:

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.

- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.

- многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

- многократное выполнение изученных тактических действий.

- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

- выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Инструкторская и судейская практика: (2,3-й год подготовки)

- освоение терминологии, принятой в волейболе.

- умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

- составление комплексов упражнений по СФП.

- судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

***Программный материал спортивной подготовки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).***

Теоретическая подготовка:

- сведения о строении и функциях организма человека.

- гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

- основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.

- правила судейства соревнований, организация и проведение соревнований.

#### Физическая подготовка:

##### Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные и подвижные игры;
- плавание и другие виды спорта (например, ходьба на лыжах)

##### Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;

- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;

- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### Техническая подготовка:

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);

- передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2)

- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.

- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча:

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).

- подача в прыжке.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.

- нападающий удар слабейшей рукой.

Нападающий удар с собственного набрасывания.

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;

- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;

- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;

- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;

- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места.

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);

- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом

Передача мяча

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);

- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;

- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии 40

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;

- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);

- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;

- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;

- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;

- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;

- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;

Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3.

- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;

- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

Интегральная подготовка:

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4x3, 3x3, 2x2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований. 41

Инструкторская и судейская практика:

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;

- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Морально волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Восстановительные средства и мероприятия:

- массаж, самомассаж, закаливание, душ (гидромассаж), сауна, бассейн, прогулки

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Инструкторская и судейская практика:

- правила игры в волейбол, правилам соревнований и их организация, судейство;

- умение и знания по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей тренировочного занятия;

- практические занятия, игровые тренировки, контрольные игры.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по волейболу:**

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Приказ Министерства спорта РФ № 41 от 24.01. 2022г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 67617 от 04.03.2022г.
2.	Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-ношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеского резерва. Москва: Советский спорт, 2008.
3.	Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: Издательский центр "Академия" ,2002.

4.	Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.(Библиотека тренера). - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
5.	Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т., Москва, ООО «Принтлето», 2021.
6.	Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010.
7.	Беляев А.В., Саина М.В. "Волейбол" учебник для институтов и академий физической культуры. Москва: ТДТ Дивизион 2009.
8.	Беляев А.В., Булькина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. (Школа тренера). Москва: Физическая культура и Спорт, 2007.
9.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Министерство образования и науки Российской Федерации. Москва:2006.
10.	Капилевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие; Томский политехнический университет.Томск: Изд-во Томского политехнического униерситета, 2011.
11.	Калкеев Ю.Н. Волейбол - (Серия "Школа тренера") - М.:Физкультура и Спорт, 2005.
12.	Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Волейбол. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Москва: "Просвещение" 2011.
13.	Кривошеин А.А. Волейбол: «Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока "либеро" в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и волейбольных спортивных клубов (ВСК)» - Ярославль. 2004.
14.	Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/ под ред. проф. Курамшин Ю.Ф. - 3-е издание. Москва: Советский спорт, 2007.
15.	Литвиненко А.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Библиотека тренера. - М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007.
16.	Мезенцева Н.В. . Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. - Красноярск: Ин-т естественных и гуманитарных наук,2007.
17.	Платонов В.А. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб.: Издательство "Русско-Балтийский информационный центр "БЛИЦ", 2007.

18.	Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процессов подготовки волейболистов. - М.: 2005.
19.	Савина М. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М. В - М.: "Физкультура, образование, наука", 2000
20.	Форманов А.Г. Волейбол - Минск: Современ. школа, 2009.
21.	Хромов М.С., Рязанцев А.А., Гревцов П.А., Кузин Ф.С. Методические рекомендации по подготовке либеро. Выпуск №6 - М.: 2011.
22.	Чесноков Ю.Б., Алексеев С.В. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. Выпуск №1. М.: 2008.
23.	Чесноков Ю.Б. Техника игры. Методический сборник. Выпуск №2. - М.: 2008.
24.	Шлыпников С.К., Кривошеев А.А. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие. Выпуск №5. - М.: 2011.
25.	Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебное пособие для высших заведений физ. культуры. - М.: Терра-Спорт, 2003.
26.	Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр " Академия", 2009.
27.	Макарова Г.А. «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов», 2021

**Перечень интернет-ресурсов**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по волейболу:

1. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)(Министерство спорта РФ);
2. Сайт ВФВ: [www.volley.ru](http://www.volley.ru). (Всероссийская федерация волейбола).

### **Требования техники безопасности на занятиях по волейболу**

<p><b>Требования безопасности перед началом занятий</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;</li> <li>- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования;</li> <li>- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;</li> <li>- провести разминку;</li> <li>- тщательно проветрить спортзал;</li> </ul>
<p><b>Требования безопасности во время занятий</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;</li> <li>- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;</li> <li>- избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;</li> <li>- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.</li> <li>- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.</li> </ul>
<p><b>Требования безопасности по окончании занятий</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>- организованно покинуть место проведения занятий.</li> <li>- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.</li> </ul>
<p><b>Требования безопасности в аварийных ситуациях</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.</li> <li>- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.</li> </ul>

Перечень упражнений для общей физической подготовки.

Упражнения для развития силы мышц ног:

Упражнение №1. Приседания как на обеих ногах, так и на одной ноге.

Упражнение №2. Прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения.

Упражнение №3. Прыжки в полном приседе и полуприседе.

Упражнение №4. Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов.

Упражнение №5. Многократные прыжки на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.

Упражнение №6. Прыжки в глубину с различной высоты.

Упражнение №7. Напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте.

Упражнение №8. Прыжки на матах.

Упражнение №9. Прыжки с отягощением.

Упражнение №10. Прыжки с места и разбега с касанием предметов, подвешенных на максимальной высоте.

Упражнение №11. Многократные прыжки на обеих и на одной ноге на дальность.

Упражнение №12. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

Развитие силы мышц кистей:

Упражнение №1. Броски набивных мячей разного веса, уделяя основное внимание движению кистями.

Упражнение №2. Вращения кистей в лучезапястных суставах, держа в руках гантели.

Упражнение №3. В данном упражнении необходимо сгибать и разгибать кисти в лучезапястных суставах при помощи сопротивления партнера.

Упражнение №4. Верхняя передача небольших набивных мячей весом 0.5-1 кг.

Упражнение №5. Отталкивание от стены, при этом акцентируя движения кистями. О стену можно опираться не только концами пальцев, но и всей ладонью.

Упражнение №6. Сгибание и разгибание экспандера, главным образом воздействующего на мышцы кистей.

Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса:

Упражнение №1. Поднимание рук через стороны вверх, а затем опускание обратно вниз при сопротивлении партнера.

Упражнение №2. Отталкивания от пола с хлопком рук перед грудью.

Упражнение №3. Отжимания с сопротивлением партнера.

Упражнение №4. Броски набивных мячей разного веса, из разных положений и на различные расстояния.

#### Развитие силы мышц туловища:

Упражнение №1. Вращательные движения туловищем с отягощением.

Упражнение №2. Вращательные движения туловищем в различных направлениях.

Упражнение №3. Начальное положение: лежа на животе. Выполняем прогибание в пояснице.

Упражнение №4. Наклоны с отягощением в стороны и вперед.

Упражнение №5. Начальное положение: сидя на гимнастической скамейке, выполняем наклоны назад при помощи партнера, держащего тренирующегося за голеностопные суставы. Также это упражнение может выполняться и с отягощением в руках.

#### Упражнение на выносливость волейболистов:

Упражнение №1. Многократные прыжки различной высоты как на двух, так и на одной ноге.

Упражнение №2. Игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар – один блок, удар – два блока и т.д.), после чего максимально быстро отходит на линию нападения для повторного выполнения упражнения.

Упражнение №3. Пятнадцатисекундные серии прыжков. В первой серии выполняется наибольшее количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. В 4-5 серии прыжки совершаются без остановок, непрерывно 1-1.5 минуты. Эти же упражнения можно выполнять со скакалкой.

Упражнение №4. Серийное выполнение бросков на грудь с быстрым перемещением между броском в два-три шага. Количество бросков может колебаться от 5 до 10.

Упражнение №5. Игрок, располагаясь у сетки, совершает 10 подскоков, после чего имитирует блок либо нападающий удар. Следующая имитация блока или

нападающего удара осуществляется после 9 подскоков, затем 8, 7, 6 и т.д.

Упражнение №6. Эстафеты с различными перемещениями, чередующимися с кувырками вперед и назад.

Упражнения, направленные на преимущественное развитие специальной выносливости волейболистов, рекомендуется выполнять в начале основной части занятия.

#### Упражнения для развития скорости волейболистов:

Упражнение №1. Рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками.

Упражнение №2. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

Упражнение №3. Быстрое перемещение, характерное для волейбола, с последующей имитацией технического приема.

Упражнение №4. Прыжки на скакалке с максимальной скоростью.

Упражнение №5. Имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения.

Выполняя имитационные упражнения в сочетании с упражнениями, направленными главным образом на развитие скорости перемещений, нужно, учитывая специфику волейбола, направления перемещений приближать к тем, которые чаще всего встречаются в волейболе.

#### Упражнения для развития специальной гибкости волейболистов:

Упражнение №1. Наклоны вперед, назад и в стороны. Данные упражнения можно выполнять с помощью и с сопротивлением партнера.

Упражнение №2. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения).

Упражнение №3. Круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений.

Упражнение №4. Пружинистые выпады вперед и в стороны.

Упражнение №5. Размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.

Упражнения, направленные на развитие специальной гибкости волейболистов, желательно выполнять свободно, без излишних мышечных напряжений, плавно

увеличивая амплитуду и полнее используя инерцию движущихся частей тела.

Упражнения для развития специальной ловкости волейболистов:

Упражнение №1. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.

Упражнение №2. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

Упражнение №3. То же упражнение, но в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов.

Упражнение №4. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Упражнение для расслабления:

Упражнение №1. Свободное размахивание сначала одной, а затем и другой ногой.

Упражнение №2. Встряхивание кистей в различных начальных положениях рук (руки вверх, вниз, в стороны).

Упражнение №3. Свободное и «легкое» размахивание расслабленными руками с поворотами туловища направо и налево.

Упражнение №4. Из начального положения руки вверх (в стороны, вперед) «уронить» руки вниз.

Упражнение №5. Свободное и «легкое» размахивание ногами, находясь в вися.

Упражнение №6. «Легкий» семенящий бег.

Упражнение №7. Из начального положения руки вверх, последовательное опускание расслабленных кистей, предплечий, рук, головы, плеч, туловища с переходом в полный присед.

Упражнение №8. Лежа на спине, полное расслабление мышц рук, туловища, плеч и ног.

Упражнение №9. Расслабленное покачивание свободно опущенных рук и туловища, стоя в наклоне вперед.

Упражнение №10. Прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием и расслаблением рук и другой ноги.

Спортивные игры.Блуждающий мяч

*Инвентарь и место проведения.* Спортивный зал или открытая площадка, волейбольный мяч.

*Описание игры.* Игроки располагаются по кругу произвольного диаметра, друг от друга на произвольном расстоянии. В руках одного из них мяч. Водящий находится внутри круга. Игроки выполняют верхние (нижние) передачи друг другу в любом направлении. Водящий старается коснуться мяча рукой, перемещаясь внутри круга. При касании водящим мяча, тот игрок, чью передачу водящий прервал касанием, становится водящим, а водящий занимает место того игрока. Игра идет на время. Выигрывает тот, кто меньше других был водящим.

*Замечания.*

1. Участник может касаться мяча только один раз. Коснувшись мяча два раза подряд, игрок становится водящим.

2. Если игрок совершил ошибку и, вследствие этой ошибки, мяч коснулся, то этот игрок становится водящим.

*Методические указания.*

1. В зависимости от подготовки занимающихся и задач тренировочного занятия, можно ввести ограничения:

- а) передавать мяч только верхней передачей;
- б) передавать мяч только нижней передачей.

2. Чем меньше играющих, тем становится сложнее выполнять передачи, кроме того, моторная плотность игры повышается. Поэтому, иногда, тренер может разбить занимающихся на несколько групп и организовать несколько кругов.

Гонка мячей по коридору

*Инвентарь и место проведения.* Спортивный зал или открытая площадка, 2 волейбольных мяча.

*Подготовка к игре.* Занимающиеся разбиваются на две команды с четным количеством игроков в каждой команде. Игроки каждой команды строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4 метра или более. Команда от команды находится на расстоянии 4-8 шагов. У первых игроков каждой команды в руках волейбольный мяч.

*Описание игры.* По команде тренера, игроки, которые держат мяч выполняют верхнюю (нижнюю) передачу игроку, стоящему напротив него. Тот, тем же способом, - игроку, находящемуся рядом с первым. Когда мяч дойдет до последнего игрока команды, все повторяется, но в обратном направлении. Как только мяч возвратится к первому игроку, он поднимает мяч вверх и кричит «Есть!», что означает, что команда закончила игру. Побеждает та команда, которая закончила передачи первой.

Игра может проводиться и на время (или на число раз); в этом случае, мяч будет передаваться "туда-обратно" несколько раз.

#### *Замечания.*

1. Передаваться мяч может только способом, указанным тренером.
2. Передача мяча через одного или нескольких игроков запрещается.

#### Кто дольше

Игра рекомендуется не только для начинающих волейболистов, но и для имеющих определенную подготовку.

*Место проведения занятий и используемый инвентарь.* Два волейбольных мяча, волейбольная или открытая площадка.

*Подготовка к игре.* Занимающиеся разбиваются на две равные команды, которые становятся за лицевой линией в колонну по одному. Между колоннами расстояние 5 – 9 метров. На расстоянии 4-9 м (в зависимости от подготовленности игроков), впереди каждой колонны, рисуется круг, диаметром 3-5 м. Первые в колонне берут волейбольные мячи и становятся в центр круга.

*Описание игры.* По команде тренера, игроки, стоящие в центре круга, делают передачу (или несколько передач) над собой, стараясь выполнить ее (или последнюю передачу) выше, но так, чтобы мяч не вылетел за пределы круга. После выполнения передачи (или последней передачи) эти игроки убегают в "хвост колонны". Пока мяч не коснулся пола, следующие в колонне игроки забегают в круг и вновь делают передачу (или несколько передач) над собой и т. д.

#### *Правила.*

Во время игры запрещается:

1. Упускать мяч на землю.
2. Выполнять передачи вне круга.

3. Переступить лицевую линию, прежде, чем партнер в круге выполнит передачу над собой.

Определение победителя можно проводить двумя способами:

- а) проигрывает команда, которая первой нарушит правила;
- б) выигрывает команда, которая наберет меньше штрафных очков за (штрафное очко команда получает за каждое нарушение правил).

*Методическое указание.* Необходимо обращать внимание на то, чтобы игроки, после быстрых перемещений, выполняли передачи в круге из стойки готовности волейболиста.

#### Кто дальше

*Инвентарь и место занятий.* Волейбольные мячи, зал или открытая площадка.

*Описание игры.* В игре участвуют две равные команды, которые располагаются в двух шеренгах на расстоянии 5–10 м лицом друг к другу. У каждого игрока одной команды в руках волейбольный мяч, который они, по сигналу тренера, предварительно подбросив над собой, посылают в сторону соответствующего игрока команды противника способом верхней передачи, стараясь направить мяч как можно дальше. Как только мяч коснется пола, соответствующие игроки противоположной команды ловят мяч и с места приземления мяча тем же способом выполняют передачу противоположному игроку и т. д. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока соответствующие противники противоположных команд не "загонят" друг друга за определенную отметку (начерченную на полу линию). Побеждает команда, "загнавшая" большее количество игроков.

#### *Правила игры*

1. Игроки выполняют передачи в парах. Меняться парами запрещается.
2. Передачу выполняют строго указанным способом, соблюдая технику (снизу, сверху, спиной вперед, лицом вперед, и т. д.).
3. Мяч не разрешается ловить, пока он не коснется пола.

#### Эстафеты при обучении волейболу

1. Занимающиеся расположены в 2-х колоннах, лицом к стене. По команде, направляющие в колоннах выполняют верхнюю передачу в стену и уходят в конец колонны.

Можно использовать разные варианты определения победителя:

а) побеждает команда, которая дольше не уронит мяч на пол;

б) побеждает команда, которая за определенный промежуток времени выполнит большее количество передач (при падении мяча на пол, игрок, допустивший ошибку, должен подобрать мяч, вернуться в колонну и выполнить передачу снова);

в) побеждает команда, которая за определенный промежуток времени выполнит меньшее количество передач (при падении мяча на пол, игрок, допустивший ошибку, должен подобрать мяч, вернуться в колонну и выполнить передачу снова).

2. На расстоянии 2-4 м от стены, три-четыре команды стоят в колоннах, лицом к стене. По команде, направляющие в колоннах делают 3-5 передач в стену и уходят в конец колонны. Пока мяч не коснулся пола, следующий в колонне игрок выполняет передачу и т. д. Победитель определяется аналогично предыдущей эстафете. В вариантах б) и в), при падении мяча на пол, игрок, допустивший ошибку, должен подобрать мяч, вернуться в колонну и выполнить 3-5 передач снова.

3. Исходное положение занимающихся – у стены, в две колонны по одному. По команде, первые игроки в колоннах делают передачу над собой, а затем в стену и уходят в конец колонны, в игру вступают следующие и т. д. Победитель определяется аналогично предыдущим эстафетам. В вариантах б) и в), при падении мяча на пол, игрок, допустивший ошибку, должен подобрать мяч, вернуться в колонну и выполнить передачи снова.

4. Каждая команда-участница делится пополам и строится в две встречных колонны по одному на расстоянии 3-6 м между направляющими. Между командами расстояние 4-6 метров. По сигналу, команды начинают выполнять встречные передачи. После совершения передачи, игрок уходит:

а) в «хвост» своей колонны;

б) в «хвост» противоположной колонны.

Определение победителя и действия игроков, допустивших ошибки - аналогично предыдущим эстафетам.

Эту эстафету можно проводить таким образом, чтобы игроки сначала выполняли передачу над собой, а затем - во встречную колонну. Кроме того, эстафету можно проводить через сетку.

5. В эстафете участвуют 2-3 команды, располагающиеся в колонну по одному перед сеткой (расстояние до сетки можно менять). Расстояние между

колоннами 3-4 м. Перед каждой командой на противоположной стороне площадки кладется по мату. По команде, направляющие в колоннах, способом верхней передачи, стараются попасть в мат. После передачи, игроки, пробегая под сеткой, подбирают мяч и передают очередному игроку в свою колонну. Побеждает команда, у которой количество попаданий в мат наибольшее.

Перечень упражнений по специальной физической подготовке.Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи:

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. Игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают

позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу:

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара:

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.
2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.
3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.
4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.
5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.
6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.
7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.
8. То же с передачи партнера.
9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.
10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).
11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования:

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.
2. То же с одного шага 15–20 раз.
3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.
4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.
5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.
6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач:

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Подачи в правую, левую половины площадки.

6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191078

Владелец Царану Василий Георгиевич

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025