

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
детско-юношеская спортивная школа № 2 по волейболу

Принята
решением педагогического совета
протокол от 16.05.2023 № 13

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБУ ДО г. Мурманска
ДЮСШ № 2
от 16.05.2023 № 27/1

Директор _____ И.Б. Шайдуллина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 9 -18 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Составители:
Горшарик А.В., тренер-преподаватель
Гордеева Л.Н., тренер-преподаватель

Мурманск
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе:

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

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;

- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

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

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: подготовка физически крепких спортсменов, обладающих навыком игры в волейбол.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики волейбола;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;

- выявление и поддержка детей, проявивших способности в избранном виде спорта;
- обучить правилам игры и судейству соревнований;
- выполнение обучающимися квалификационной категории «Юный спортивный судья»;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, коллективизма;
- воспитание социально активной личности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Программа «Волейбол» актуальна для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни. Она направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении, общении со сверстниками. По разносторонности воздействия на организм занятия волейболом представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств. Кроме того, волейбол – популярный вид спорта, что способствует заинтересованности детей в посещении занятий и возможности реализации целей данной программы. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста, высоким зрелищным эффектом;
- возможностью всестороннего физического развития и укрепления здоровья посредством занятий волейболом;
- воспитания моральных и волевых качеств учащихся;
- средство активного отдыха при организации досуга молодёжи.

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды по 6 игроков в каждой на игровой площадке размером 18x9 м, разделенной сеткой.

Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Новизну программы характеризуют нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая

целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных планов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Основной показатель работы спортивной школы – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Данная дополнительная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для обучающихся от 9 до 18 лет, имеет нормативный срок освоения 7 лет и предусматривает:

- Стартовый уровень сложности – 2 года;
- Базовый уровень сложности – 3 года;
- Продвинутый уровень сложности - 2 года.

По форме занятий - групповая, очная.

Продолжительность одного академического часа - 45 минут

Продолжительность одного модуля программы: 39 недель.

К обучению на стартовом уровне допускаются все желающие лица с 9 лет, и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

К обучению на базовом уровне допускаются обучающиеся с 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие требования контрольных нормативов для данного уровня.

К обучению на продвинутом уровне допускаются обучающиеся с 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (допуск спортивного врача) и выполнившие требования контрольных нормативов для данного уровня.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований могут переводиться на следующий уровень или год обучения в более раннем возрасте.

Дополнительная общеразвивающая программа "Волейбол" содержит следующие разделы:

- учебно-тематическое планирование, которое включает учебный план, годовой план работы с расписанием ежемесячной нагрузки по содержанию программы для каждого уровня;
- содержание программы: теоретическая и практическая подготовка;
- методическая часть программы;
- система оценки результатов освоения программы: контрольные требования промежуточной аттестации обучающихся;
- информационное обеспечение.

Расписание и режим занятий.

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

Режим занятий в группах: 1-2-3 раза в неделю по 1-2-3 академических часа в день, в выходные и каникулярные дни продолжительность занятия может составлять 4 академических часа в день, за исключением групп Стартового уровня.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется на базах МБОУ г. Мурманска, в которых работают тренеры-преподаватели МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 2.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «волейбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Для групп стартового уровня сложности:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знание истории развития волейбола;
- знание основ законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта)
- понимание основ технической подготовки;
- знание строения и функций организма человека;

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- умение применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и

функциональных возможностей организма

В области вида спорта «волейбол»:

- овладение основами техники и тактики;
- развитие специальных психологических качеств;
- знание требований техники безопасности при занятиях волейболом.

Для групп базового уровня сложности:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знание истории развития волейбола;
- знание основ законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта)
- понимание основ спортивной подготовки;
- знание строения и функций организма человека;
- будут иметь представление об основах спортивного питания.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- умение применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма

В области вида спорта «волейбол»:

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- выполнение спортивных разрядов по волейболу согласно требованиям и нормам ЕВСК.
- знание требований техники безопасности при занятиях волейболом.

Для групп продвинутого уровня сложности:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знание истории развития волейбола;
- понимание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов по волейболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание основ спортивного питания.

В области «общая и специальная физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий волейболом.
- развитие коммуникативных навыков, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств.

В области «волейбола»:

- приобретение навыка владения техническими и тактическими приемами волейбола;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям волейболом;
- знание официальных правил соревнований, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом, который рассчитан на 39 недель непосредственно в условиях спортивной школы (очное обучение).

Таблица 1

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

<i>Год подготовки</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления, лет</i>	<i>Число занимающихся в группе</i>	<i>Максимальное количество учебных часов в неделю</i>	<i>Требования по физической подготовке на конец учебного года</i>
Стартовый уровень				
Первый	9	14-25	2	Выполнение нормативов по физической подготовке
Второй	10	12-20	3	
Базовый уровень				
Первый	11	10-14	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй	13	10-14	6	
Третий	14	10-14	6	
Продвинутый уровень				
Первый	15	8-12	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй	16	8-12	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Таблица 2

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»**

№	Содержание занятий	Стартовый уровень		Базовый уровень			Продвинутый уровень	
		1 год 2 часа	2 год 3 час.	1 год 6 час.	2 год 6 час.	3 год 6 час.	1 год 6 час.	2 год 6 час.
1	Теоретическая подготовка	3	5	7	7	7	7	7
2	Общая физическая подготовка	7	8	14	14	15	15	15
3	Специальная физическая подготовка	11	15	15	15	15	15	15
4	Техническая подготовка	28	37	84	84	80	65	65
5	Тактическая подготовка	11	19	60	60	60	60	60
6	Интегральная подготовка	11	19	30	30	25	25	25
7	Судейская практика	-	-	-	-	5	10	10
8	Соревнования	-	7	17	17	20	30	30
9	Контрольные испытания	7	7	7	7	7	7	7
	Итого (часов)	78	117	234	234	234	234	234

Таблица 3

Календарный учебный график

Календарный учебный график													Сводные данные				
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего
Стартовый уровень																	
1 год обучения	9	9	7	9	7	8	9	8	9	3	-	-	3	73	2		78
2 год обучения	13	13	12	13	10	12	13	12	13	6	-	-	5	108	4		117
Базовый уровень																	
1 год обучения	26	26	24	26	20	24	26	24	26	12	-	-	7	223	4		234
2 год обучения	26	26	24	26	20	24	26	24	26	12	-	-	7	223	4		234
3 год обучения	26	26	24	26	20	24	26	24	26	12	-	-	7	222	5		234
Продвинутый уровень																	
1 год обучения	26	26	24	26	20	24	26	24	26	12	-	-	7	223	4		234
2 год обучения	26	26	24	26	20	24	26	24	26	12	-	-	7	223		4	234
ИТОГО													43	1295	23	4	1365

Таблица 4

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Аттестация
Стартовый уровень 1 года обучения		78	3	73	2
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	3			
1.1	Места занятий и инвентарь Общие гигиенические требования		1		
1.2	Основы техники и тактики игры в волейбол		1		
1.3	Техника безопасности на учебных занятиях Сведения о строении и функциях организма человека		1		
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	7		7	
2.1	Развитие силы			1	
2.2	Развитие выносливости			1	
2.3	Развитие быстроты			2	
2.4	Развитие ловкости			2	
2.5	Развитие гибкости			1	
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	11		11	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при			4	

	выполнении приёма и передач мяча				
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			3	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			3	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			1	
4	<i>Техническая подготовка</i>	28		28	
4.1	1.Техника нападения:			10	
4.2	-перемещения и стойки,			3	
4.3	-передачи,			2	
4.4	-подачи,			3	
4.5	-нападающие удары.			2	
4.6	2.Техника защиты:			18	
4.7	-перемещение и стойки,			6	
4.8	-приём сверху двумя руками,			6	
4.9	-приём снизу двумя руками.			6	
5	<i>Тактическая подготовка</i>	11		11	
5.1	Индивидуальные действия			4	
5.2	Групповые действия			4	
5.3	Командные действия			3	
6	<i>Интегральная подготовка</i>	11		11	
6.1	Чередование упражнений для развития физических качеств			4	

	в различных сочетаниях				
6.2	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений			3	
6.3	Подвижные игры			4	
7	<i>Контрольные испытания</i>	7		5	2
7.1	Контрольные испытания по ОФП			5	
7.2	Промежуточная аттестация				2
Стартовый уровень 2 года обучения		117	5	108	4
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	5			
1.1	Техника безопасности на учебных занятиях		1		
1.2	Места занятий и инвентарь. Общие гигиенические требования		1		
1.3	Основы техники и тактики игры в волейбол		1		
1.4	Правила игры в волейбол		1		
1.5	Мотивация к регулярным занятиям спортом		1		
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	8		8	
2.1	Развитие силы			1	
2.2	Развитие выносливости			1	
2.3	Развитие быстроты			2	
2.4	Развитие ловкости			2	

2.5	Развитие гибкости			2	
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	15		15	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча			7	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			4	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			3	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			1	
4	<i>Техническая подготовка</i>	37		37	
4.1	1.Техника нападения:			20	
4.2	-перемещения и стойки,			5	
4.3	-передачи,			5	
4.4	-подачи,			5	
4.5	-нападающие удары.			5	
4.6	2.Техника защиты:			17	
4.7	-перемещение и стойки,			6	
4.8	-приём сверху двумя руками,			5	
4.9	-приём снизу двумя руками.			6	
5	<i>Тактическая подготовка</i>	19		19	
5.1	Индивидуальные действия			6	
5.2	Групповые действия			6	

5.3	Командные действия			7	
6	<i>Интегральная подготовка</i>	19		19	
6.1	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях			6	
6.2	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений			6	
6.3	Подвижные игры			7	
7	<i>Соревнования</i>	7		7	
7.1	Первенство по пионерболу			3	
7.2	Первенство по мини-волейболу			4	
8	<i>Контрольные испытания</i>	7		3	4
8.1	Контрольные испытания по ОФП			3	
8.2	<i>Промежуточная аттестация</i>				4
Базовый уровень 1 года обучения		234	7	223	4
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	7			
1.1	Физическая культура и спорт в России		1		
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений		1		
1.3	Гигиена, врачебный контроль		1		

	и самоконтроль				
1.4	Техника безопасности на учебных занятиях		1		
1.5	Основы соревновательной деятельности		1		
1.6	Мотивация к регулярным занятиям спортом		1		
1.7	Оборудование и инвентарь		1		
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	14		14	
2.1	Развитие силы			2	
2.2	Развитие выносливости			2	
2.3	Развитие быстроты			3	
2.4	Развитие ловкости			3	
2.5	Развитие гибкости			4	
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	15		15	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча			4	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			4	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			4	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			3	

4	<i>Техническая подготовка</i>	84		84	
4.1	1.Техника нападения:			42	
4.2	-перемещения и стойки,			10	
4.3	-передачи,			10	
4.4	-подачи,			12	
4.5	-нападающие удары.			10	
4.6	2.Техника защиты:			42	
4.7	-перемещение и стойки,			10	
4.8	-приём сверху двумя руками,			10	
4.9	-приём снизу двумя руками.			12	
4.10	- блокирование			10	
5	<i>Тактическая подготовка</i>	60		60	
5.1	Индивидуальные действия			20	
5.2	Групповые действия			20	
5.3	Командные действия			20	
6	<i>Интегральная подготовка</i>	30		30	
6.1	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях			6	
6.2	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений			6	
6.3	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях			8	
6.4	Учебные игры			10	
7	<i>Соревнования</i>	17		17	

7.1	Первенство по мини-волейболу			10	
7.2	Первенство по волейболу			7	
8	<i>Контрольные испытания</i>	7		3	4
8.1	Контрольные испытания по ОФП, СФП			2	
8.2	Контрольные испытания по технической подготовке			1	
8.3	<i>Промежуточная аттестация</i>				4
Базовый уровень 2 года обучения		234	7	223	4
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	7			
1.1	Физическая культура и спорт в России		1		
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений		1		
1.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1		
1.6	Техника безопасности на учебных занятиях		1		
1.8	Основы соревновательной деятельности		1		
1.9	Мотивация к регулярным занятиям спортом		1		
1.11	Оборудование и инвентарь		1		
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	14		14	

2.1	Развитие силы			2	
2.2	Развитие выносливости			3	
2.3	Развитие быстроты			3	
2.4	Развитие ловкости			3	
2.5	Развитие гибкости			3	
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	15		15	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча			4	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			4	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			4	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			3	
4	<i>Техническая подготовка</i>	84		84	
4.1	1.Техника нападения:			42	
4.2	-перемещения и стойки,			10	
4.3	-передачи,			10	
4.4	-подачи,			12	
4.5	-нападающие удары.			10	
4.6	2.Техника защиты:			42	
4.7	-перемещение и стойки,			10	
4.8	-приём сверху двумя руками,			10	

4.9	-приём снизу двумя руками.			12	
4.10	- блокирование			10	
5	<i>Тактическая подготовка</i>	60		60	
5.1	Индивидуальные действия			20	
5.2	Групповые действия			20	
5.3	Командные действия			20	
6	<i>Интегральная подготовка</i>	30		30	
6.1	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях			6	
6.2	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений			7	
6.3	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях			7	
6.4	Учебные игры			10	
7	<i>Соревнования</i>	17		17	
8	<i>Контрольные испытания</i>	7		3	4
8.1	Контрольные испытания по ОФП, СФП			1	
8.2	Контрольные испытания по технической подготовке			2	
8.3	<i>Промежуточная аттестация</i>				4
Базовый уровень 3 года обучения		234	7	222	5
1	<i>Теоретическая</i>	7			

	<i>подготовка</i>				
1.1	Физическая культура и спорт в России		1		
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений		1		
1.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1		
1.4	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнений		1		
1.5	Техника безопасности на учебных занятиях Оборудование и инвентарь		1		
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение		1		
1.7	Основы методики обучения волейболу		1		
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	15		15	
2.1	Развитие силы			3	
2.2	Развитие выносливости			3	
2.3	Развитие быстроты			3	
2.4	Развитие ловкости			3	
2.5	Развитие гибкости			3	
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	15		15	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при			4	

	выполнении приёма и передач мяча				
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			4	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			4	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			3	
4	<i>Техническая подготовка</i>	80		80	
4.1	1.Техника нападения:			40	
4.2	-перемещения и стойки,			10	
4.3	-передачи,			10	
4.4	-подачи,			10	
4.5	-нападающие удары.			10	
4.6	2.Техника защиты:			40	
4.7	-перемещение и стойки,			10	
4.8	-приём сверху двумя руками,			10	
4.9	-приём снизу двумя руками.			10	
4.10	- блокирование			10	
5	<i>Тактическая подготовка</i>	60		60	
5.1	Индивидуальные действия			20	
5.2	Групповые действия			20	
5.3	Командные действия			20	
6	<i>Интегральная подготовка</i>	25		25	
6.1	Чередование упражнений для			5	

	развития физических качеств в различных сочетаниях				
6.2	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений			5	
6.3	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях			5	
6.4	Учебные игры			10	
7	Судейская практика	5		5	
8	<i>Соревнования</i>	20		20	
9	<i>Контрольные испытания</i>	7		2	5
9.1	Контрольные испытания по ОФП, СФП			1	
9.2	Контрольные испытания по технической подготовке			1	
9.3	<i>Промежуточная (итоговая) аттестация</i>				5
Продвинутый уровень 1 года обучения		234	7	223	4
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	7			
1.1	Физическая культура и спорт в России.		1		
1.2	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль		1		
1.3	Питание спортсмена. Антидопинговые правила.		1		
1.4	Техника безопасности на		1		

	учебных занятиях				
1.5	Оборудование и инвентарь		1		
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение		1		
1.7	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр		1		
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	15		15	
2.1	Развитие силы			3	
2.2	Развитие выносливости			3	
2.3	Развитие быстроты			3	
2.4	Развитие ловкости			3	
2.5	Развитие гибкости			3	
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	15		15	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча			4	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			4	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			4	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			3	
4	<i>Техническая подготовка</i>	65		65	

4.1	1.Техника нападения:			35	
4.2	-перемещения и стойки,			8	
4.3	-передачи,			9	
4.4	-подачи,			9	
4.5	-нападающие удары.			9	
4.6	2.Техника защиты:			30	
4.7	-перемещение и стойки,			6	
4.8	-приём сверху двумя руками,			8	
4.9	-приём снизу двумя руками.			8	
4.10	- блокирование			8	
5	<i>Тактическая подготовка</i>	60		60	
5.1	Индивидуальные действия			15	
5.2	Групповые действия			20	
5.3	Командные действия			25	
6	<i>Интегральная подготовка</i>	25		25	
6.1	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях			5	
6.2	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений			6	
6.3	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях			7	
6.4	Учебные игры			7	
7	Судейская практика	10		10	
8	<i>Соревнования</i>	30		30	

9	<i>Контрольные испытания</i>	7		3	4
9.1	Контрольные испытания по ОФП, СФП			1	
9.2	Контрольные испытания по технической подготовке			2	
9.3	<i>Промежуточная аттестация</i>				4
Продвинутый уровень 2 года обучения		234	7	223	4
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	7			
1.1	Физическая культура и спорт в России		1		
1.2	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль		1		
1.3	Техника безопасности на учебных занятиях		1		
1.4	Правила соревнований, их организация и проведение		1		
1.5	<i>Установка игрокам</i> перед соревнованиями и разбор проведенных игр		1		
1.6	Питание спортсмена. Антидопинговые правила		1		
1.7	Оборудование и инвентарь		1		
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	15		15	
2.1	Развитие силы			3	
2.2	Развитие выносливости			3	
2.3	Развитие быстроты			3	

2.4	Развитие ловкости			3	
2.5	Развитие гибкости			3	
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	15		15	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча			3	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			4	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			4	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			4	
4	<i>Техническая подготовка</i>	65		65	
4.1	<i>1.Техника нападения:</i>			35	
4.2	-перемещения и стойки,			5	
4.3	-передачи,			10	
4.4	-подачи,			10	
4.5	-нападающие удары.			10	
4.6	<i>2.Техника защиты:</i>			30	
4.7	-перемещение и стойки,			5	
4.8	-приём сверху двумя руками,			8	
4.9	-приём снизу двумя руками.			9	
4.10	- блокирование			8	
5	<i>Тактическая подготовка</i>	60		60	

5.1	Индивидуальные действия			10	
5.2	Групповые действия			25	
5.3	Командные действия			25	
6	<i>Интегральная подготовка</i>	25		25	
6.1	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях			5	
6.2	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений			5	
6.3	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях			5	
6.4	Учебные игры			10	
7	Судейская практика	10		10	
8	<i>Соревнования</i>	30		30	
9	<i>Контрольные испытания</i>	7		3	4
9.1	Контрольные испытания по ОФП, СФП			1	
9.2	Контрольные испытания по технической подготовке			2	
9.3	<i>Итоговая аттестация</i>	4			4
ИТОГО:		1365	43	1295	27

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовый уровень 1 г. о. (3 часа)

- 1. Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.
- 2. Общие гигиенические требования.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- 3. Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.
- 4. Техника безопасности во время учебных занятий.* Правила использования оборудования и инвентаря. Соблюдение правил безопасности во время проведения разминки и упражнений с мячом. Понятие о травмах и их предупреждении.
- 5. Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
- 6. Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Стартовый уровень 2 г. о. (5 час.)

- 1. Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.
- 2. Общие гигиенические требования.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- 3. Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.
- 4. Техника безопасности во время учебных занятий.* Правила использования

оборудования и инвентаря. Соблюдение правил безопасности во время проведения разминки и упражнений с мячом. Понятие о травмах и их предупреждении.

5. *Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.* Что такое «мотивация», зачем она нужна. Как победить лень? Что такое «цель», роль мотивации в её достижении. Позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу.

6. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Базовый уровень 1-2 г.о. (7 часов)

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения,

разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена.

4. *Основы соревновательной деятельности.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

5. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

6. *Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.* Что такое «мотивация», зачем она нужна. Как победить лень? Что такое «цель», роль мотивации в её достижении. Позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу.

7. *Техника безопасности во время учебных занятий.* Правила использования оборудования и инвентаря. Соблюдение правил безопасности во время проведения разминки и упражнений с мячом. Понятие о травмах и их предупреждении.

Базовый уровень 3 г.о. (7 часов)

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена.

4. *Техника безопасности во время учебных занятий.* Правила использования оборудования и инвентаря. Соблюдение правил безопасности во время проведения разминки и упражнений с мячом. Понятие о травмах и их предупреждении.

5. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

6. *Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.* Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

7. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в

спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

8. *Основы методики обучения и тренировки по волейболу.* Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее назначение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.

Продвинутый уровень 1-2 г.о. (7 час.)

1. *Физическая культура и спорт в России.* История возникновения волейбола. Обзор состояния и развития волейбола. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

2. *Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.* Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.

3. *Питание спортсмена. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.* Основы спортивного питания. Понятие о допинге. 10 важных вопросов о допинге. Сайт РУСАДА.

4. *Техника безопасности во время учебных занятий.* Правила использования оборудования и инвентаря. Соблюдение правил безопасности во время проведения разминки и упражнений с мячом. Понятие о травмах и их предупреждении.

5. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

6. *Правила соревнований, организация и проведение соревнований.* Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам

соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол, по подвижным и подготовительным к волейболу играм, по мини-волейболу, их организация. Правила игры.

7. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

3.2. ПРАКТИКА

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов семилетней подготовки юных спортсменов.

На стартовом уровне обучающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии.

На стартовом и базовом уровнях главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность

упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Материал по физической подготовке представлен для всех уровней без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения.

3.2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ)

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

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

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

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

отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

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

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

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

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

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за

голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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

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

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

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

верхней боковой подаче.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

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

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

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

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

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

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

3.2.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Первый и второй годы подготовки

Техника нападения

1.Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

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

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

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

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

Техника защиты

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

2.Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (рас-

стояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

2.*Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

- 1.Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
- 2.Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводными упражнениями).
- 3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
- 4.Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
- 5.Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
- 6.Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Первый и второй годы подготовки

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

- 1.Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
- 2.Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки, стоя и в прыжке.
- 3.Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

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

Техника защиты

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

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

Третий год подготовки

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

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

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

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

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

5.Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и

передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

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

2.Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3.Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками

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

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

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

Тактика защиты

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокирова-

нии; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год

Техника нападения

Перемещения и стойки

1. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.
2. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча

1. Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.
2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
3. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.
4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.
5. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.
6. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

Подача мяча

1. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.
2. Верхняя прямая планирующая подача на точность.
3. Силовая подача в прыжке.
4. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.
2. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.
3. Нападающий удар по блоку - за боковую линию.
4. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.
5. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.
6. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

7. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).

8. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты

Прием мяча

1. Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Блокирование

1. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

Второй год

Техника нападения

Перемещения и стойки

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.
2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

Передача мяча

1. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.
3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Подача мяча

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.
2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.
2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.

3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.
4. Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

Техника защиты

Перемещения и стойки

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.
2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Прием мяча

1. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.
2. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).
3. Прием мяча после различных перемещений.
4. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).
5. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование

1. Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища, без поворота.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.
6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока.
8. Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени).

Групповые действия

1. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).

2. Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.
5. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».
2. Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».

Командные действия

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.
2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

Второй год

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.
2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.

4. Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

Групповые действия,

1. Взаимодействия игроков зон 3,2,4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.

2. Взаимодействия игроков зон 3,2,4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.

3. Взаимодействия игроков зон 4, 3,2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).

4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.

5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.

6. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.

7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

Командные действия

1. Система игры через игрока передней линии с применением на падающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.

2. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.

3. Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее).

2. Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со

скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

Групповые действия

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2,3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).
2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.
3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

Командные действия

1. Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год обучения

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.
5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Второй год обучения

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

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.
4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).
5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Подготовительная работа по освоению судейских навыков учащимися начинается на стартовом уровне 2 года обучения. Такая работа проводится в форме бесед и практических занятий. Учащиеся готовятся к роли помощника тренера в организации и проведении занятий.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Базовый уровень первый, второй год

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Продвинутый уровень

1. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.
2. Составление положения о соревнованиях.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание работы с юными волейболистами согласно периодичности программы определяется спецификой игры в волейбол и возрастными особенностями обучающихся 9-18 лет.

В данной программе представлено содержание работы на разных уровнях подготовки: стартовый уровень (2 года обучения), базовый уровень (3 года обучения), продвинутый уровень (2 года обучения).

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами **стартового уровня** в ДЮСШ.

Второй этап посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 11-14 лет. Сочетается этот этап с группами **базового уровня** ДЮСШ.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Большое внимание судейской практике. Возраст 15-18 лет. Сочетается этот этап с группами **продвинутого уровня** ДЮСШ.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности, при необходимости - спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований могут переводиться на следующий уровень или год обучения в более раннем возрасте.

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

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных

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

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

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

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа содержит материал планирования процесса семилетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех уровнях тренировочного процесса.

Выполнение задач, поставленных перед ДЮСШ, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана; проведение промежуточной аттестации обучающихся, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение судейской практики; выявление способных (одаренных) к волейболу детей; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные

эффекты - результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 5).

Таблица 5

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

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

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным сред-

ством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

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

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу

интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем

проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

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

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и непонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Соревнования по технической подготовке

Стартовый уровень

1. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
2. Поддача нижняя (кол-во раз из 10 попыток)
3. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Базовый уровень

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

Продвинутый уровень

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

Соревнования по физической подготовке

Для всех уровней

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

Стартовый уровень

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

Базовый уровень, Продвинутый уровень

1. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

На этапе стартового уровня (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и межрегионального масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть муниципального и регионального масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, при пропусках занятий, а также на летний период обучающимся даются индивидуальные планы (домашние задания) по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке: упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки

упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Инструкторская и судейская практика проводится в группах начиная с базового уровня 3 года обучения. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 9-18 лет;
- 2) непрерывное, совершенствование спортивной техники и тактики;
- 3) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 4) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- 5) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (табл. 5).

5. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся.

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

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

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

Формами промежуточной (итоговой) аттестации являются:

1. Контрольные испытания (тестирование) по физической и технической подготовке обучающихся.

(таблицы 6-7)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»

1. Бег 92 м с изменением направления «Ёлочка»

В пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 утяжеленных (1 кг) мячей. Мячи №1-6 находятся на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 метров от лицевой линии, мяч № 7 на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом № 7. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№ 7). Время фиксируется секундомером.

2. Прыжок вверх с места

И.п.- стоя у стены правым (левым) боком. Предварительно согнуть ноги, отвести руки назад, наклонить туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок вверх на максимальную высоту. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см.

Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со

взмахом рук).

3. Метание утяжеленного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками из положения сидя

При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

4. Верхняя передача мяча в стену

Находясь у стены на расстоянии: 60 см (дети 8-9 лет); 100 см (дети 10-11 лет); 150 см (дети 12 лет и старше), учащийся должен попасть в квадрат (круг). Высота квадрата (круга) – 170 см ((дети 8-11 лет); 180 см ((дети 12 лет и старше).

5. Нижняя передача мяча в стену

Находясь у стены на расстоянии не ближе 120 см выполнять нижнюю передачу мяча.

6. Подача

Оценивается количество поданных подач из 10. Из-за лицевой линии с любой точки подается подача любым способом (верхняя, нижняя, боковая).

Расстояние в зависимости от возраста: 5 м (дети 8-9 лет); 6 м (дети 10-11 лет); 7-8 м (дети 12-13 лет); 9 м – от 13 лет и старше.

Таблица 6

ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Контрольные нормативы (мальчики)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы Стартового уровня (на конец учебного года)			Группы Базового уровня (на конец учебного года)					Группы Продвинутого уровня (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год		1-й год	2-й год	3-й год			1-й год	2-й год	
1.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (сек)	31-34	30-33		29-31	28-30	27-29			26-28	25-27	
2.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см)	35-30	40-35		43-38	45-40	46-41			50-46	51-48	
3.	Броски набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, из положения сидя, (м)	3,5-2,8	3,8-3,0		4,0-3,0	4,5-3,0	5,0-3,5			6,5-5,0	7,5-6,0	
4.	Верхняя передача мяча в стену	15-10	20-15		35-25	45-35	70-40			80-50	90-70	
5.	Нижняя передача мяча в стену	8-4	10-5		15-9	20-15	25-20			30-20	50-40	
6.	Подача из 10 раз	8-4 (3 м)	9-7 (4 м)		9-7 (7м)	8-6	9-7			10-8	10-8	

ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Контрольные нормативы (девочки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы Стартового уровня (на конец учебного года)			Группы Базового уровня (на конец учебного года)					Группы Продвинутого уровня (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год		1-й год	2-й год	3-й год			1-й год	2-й год	
1.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (сек)	32-35	31-34		30-35	29-34	29-33			28-33	27-31	
2.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см)	30-25	35-30		35-21	37-22	40-25			43-27	45-30	
3.	Броски набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, из положения сидя, (м)	2,7-1,9	3,0-2,4		3,5-2,8	4,5-3,0	5,5-4,0			6,0-4,1	6,5-4,5	
4.	Верхняя передача мяча в стену	15-10	20-15		35-25	45-35	70-40			80-50	90-70	
5.	Нижняя передача мяча в стену	8-4	10-5		15-9	20-15	25-20			30-20	50-40	
6.	Подача из 10 раз	5-2 (3м)	8-4 (4м)		8-6 (7 м)	8-6 (8 м)	8-6			9-7	10-8	

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.

Учебно-методическая литература, используемая

тренером-преподавателем:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 543 с. 22. Москвин, В.А. Психофизиология индивидуальных различий в спорте [Текст] / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта ГУФКСМиТ, 2013. - 128 с.
4. Нечушкин, Ю.В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде [Текст] / Ю.В. Нечушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 3 (109). – С. 124-129.
5. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.

6. Станкевич, Б.Я. Состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе [Текст] / Б.Я. Станкевич // Физическая культура и спорт. – 2013. – С. 77-80.
7. Сухарева, С.М. Исследование особенностей физического здоровья девочек 13-15 лет [Текст] / С.М. Сухарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 4. – С. 164-168.
8. Тинюков, А.Б. Совершенствование технической подготовленности квалифицированных волейболистов [Текст] / А.Б. Тинюков // Педагогикопсихологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. - № 1. – С.94-97.
9. Федосеева, О.Ю. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16-18 лет [Текст] / О.Ю. Федосеева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - № 4. – С. 96-100.
10. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 .
11. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта // М.: ФиС, 1980.- 255 с.
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учеб, для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013. – 480 с.
13. Шевченко, Т.А. Обоснование использования гендерно дифференцированного подхода в спортивной деятельности [Текст] / Т.А. Шевченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 7 (113). – С. 189-192.
14. Шнейдер, В.Ю. Психологические условия развития компетентности будущих тренеров как организаторов инновационной стратегии обучения волейболу [Текст] / В. Ю.Шнейдер, В. Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 11. – С. 89-93.
15. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров/Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru>
- Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
- Теория и методика физического воспитания и спорта <http://www.fizkulturaisport.ru>
- Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).

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

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

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