

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Верхнедонского района Детско-юношеская спортивная школа

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании

педагогического совета

«\_13\_»\_\_09\_\_\_\_\_2019г.

протокол №\_\_3\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МБОУ ДО ДЮСШ

Приказ №\_\_37\_\_

«\_13\_»\_\_09\_\_\_\_\_2019г.

\_\_\_\_\_Р.А.Андропов

## **Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу для МБОУ ДО ДЮСШ**

Срок реализации 6 лет

Составили программу:

Заместитель директора по УСР Воротникова Г.А.  
Инструктор-методист Радионов В.С.  
Тренер-преподаватель Кучмасов И.А.

Ст. Казанская

2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	7
3. Методическая часть .....	8
3.1. Содержание программы по предметным областям .....	8
3.1.1. Теоретическая подготовка .....	9
3.1.2. Общая физическая подготовка .....	13
3.1.3. Специальная физическая подготовка .....	17
3.1.4. Техническая подготовка .....	23
3.1.5. Тактическая подготовка .....	26
3.1.6. Интегральная подготовка .....	30
3.1.7. Психологическая подготовка .....	31
3.1.8. Игровая подготовка. Соревнования .....	32
3.2. Требования техники безопасности .....	34
4. Система контроля и зачётные требования .....	35
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы .....	35
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестация .....	36
4.3. Требования к результатам освоения программы .....	36
5. Список литературы .....	37

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB(англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года. Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

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

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

Специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у обучающихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).
2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.
3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.
4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

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

Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Продолжительность многолетней подготовки резервов находится в пределах границ: верхняя — период включения в составы команд высших разрядов и нижняя — предельный возраст, позволяющий успешно решать задачи специализированной спортивной подготовки (правильное овладение спортивной техникой прежде всего). При определении оптимальной нижней возрастной границы для начала занятий волейболом важно учитывать два важнейших фактора: занятия не должны наносить ущерб здоровью занимающихся и должны быть ощутимо

эффективными с точки зрения решения специальных задач спортивной подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Верхнедонского района Детско-юношеская спортивная школа.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

***Цели программы:***

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

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

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 18 лет.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются все желающие заниматься спортом, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе и заявление родителей, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта волейбол.

***Особенности формирования групп  
и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся  
с учетом этапа (периода) подготовки (в академических часах)***

Этап подготовки	Период	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15-25	3 - 6

При комплектовании учебных групп учитываются возрастные особенности обучающихся. Группы комплектуют по возрастному принципу:

- младш ий ш кольный возраст(6-9 лет);
- средн ий ш кольный возраст(10-14 лет);
- старш ий ш кольный возраст(15- 18 лет)

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям для спортивно-оздоровительной группы отделения волейбол.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская практика, контрольные испытания.

Спортивно-оздоровительный – 6 часов в неделю, количество недель для штатных – 46, для совместителей – 39

Начальная подготовка – 6 часов в неделю, количество недель для штатных – 46, для совместителей - 39

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП., а также включать в планирование интегральную подготовку и инструкторскую практику.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Содержание программы по предметным областям.**

Основными формами обучения игры в волейбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используют фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. 9



### **3.1.1. Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)**

**Формы теоретических занятий:** беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

**Организация:** специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### **План теоретической подготовки: №п\п**

**1**

#### **Тема**

**Физическая культура и спорт в России.**

#### **Содержание**

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2	<b><i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i></b>	<p>Костная и мышечная системы.</p> <p>Сердечнососудистая и дыхательная системы.</p> <p>Нервная система.</p> <p>Органы пищеварения и выделения.</p> <p>Взаимодействие органов и систем</p>
3	<b><i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</i></b>	<p>Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.</p>
4	<b><i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i></b>	<p>Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта,</p> <p>предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.</p> <p>Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.</p>

5

*Нагрузка и отдых*

Как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6

*Спортивные соревнования*

Их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7	<b><i>Основы техники и тактики избранного вида спорта</i></b>	<p>Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.</p> <p>Характеристика технической и тактической подготовки</p>
8	<b><i>Правила игры в волейбол</i></b>	<p>Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</p>
9	<b><i>Требования техники безопасности</i></b>	<p>Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.</p> <p>Оказание первой помощи. Понятие о травмах.</p> <p>Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.</p>

### **3.1.2. Общая физическая подготовка**

Основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере

роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

### ***Средства развития ОФП для всех возрастных групп***

#### **1. Строевые упражнения.**

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Вид стоя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по две. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная часть команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

#### **2. Гимнастические упражнения.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног пригибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы перевороты, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой.

### **3. Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат со сторон, согнувшись с поворотом на 180 ° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекат вперед прогнувшись.

Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на руках с помощью и стопой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед на упоре присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Кувырок перед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики) кувырок назад на упоре присев и на основной стойке.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, кони, козлы.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несколько комбинаций.

#### **4. Упражнения для развития силы.**

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

#### **5. Упражнения для развития быстроты.**

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

#### **6. Упражнения для развития гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **7. Упражнения для развития ловкости.**

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

#### **8. Упражнения типа «полоса препятствий»:**

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов



одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

#### **9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **10. Упражнения для развития общей выносливости.**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **11. Спортивные игры.**

Баскетбол, ручной мяч 7:7. ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

#### **12. Подвижные игры.**

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цепь», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

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

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения с отягощениями** (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки 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. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). 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. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются 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).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом).

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

же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) 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.

#### **3.1.4. Техническая подготовка.**

Совокупность способов выполнения волейболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники.

Техника игры в волейбол включает перемещение, передачи мяча, подачи, нападающие удары, прием мяча, блокировка.

## ***Техника нападения***

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

### **2. Передачи мяча:**

сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;

из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи;

с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);

в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;

с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.



### **3. Подачи:**

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

### **4. Нападающие удары:**

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

### **Техника защиты**

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

**2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками:** отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование

способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

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

### **3.1.5. Тактическая подготовка.**

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие волейболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

#### ***Тактика нападения***

##### ***1. Индивидуальные действия:***

выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;

выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;

имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;

имитация второй передачи вперед и передача назад;

имитация передачи назад и передача вперед;

имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

нападающий удар через «слабого» блокирующего;  
имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

## **2. Групповые действия:**

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

## **3. Командные действия:**

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

## ***Тактика защиты***

### ***1. Индивидуальные действия:***

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

### ***2. Групповые действия:***

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

### ***Командные действия:***

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

сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### 3.1.6. Интегральная подготовка

*Интегральная подготовка* – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

### **3.1.7. Психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

### **3.1.8. Игровая подготовка. Соревнования** (для всех возрастных групп).

Подготовка игроков в волейболе может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. Система заданий, которые ставят занимающимся во время учебной игры, позволяет добиваться того, что все приемы и тактические действия они целенаправленно воспроизводят в игровой обстановке. С учетом задания «противник» создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или защите. Так, для осуществления нападения с первой передачи или откидки часто посылают мяч через сетку без удара, т. е. передачей.

Если поставлена задача организовать взаимодействие выходящего с задней линии из зоны 5 с игроками зон 4 и 3, то подача должна быть направлена в зону 1 и т. д. Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований с помощью установок на игру и последующего ее разбора.

*Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:*

1. Упражнения по технике в виде игры—«Эстафеты у стены» (передачи мяча в стену сверху, снизу), «Мяч капитану, водящему», «Передал — садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.

2. Подготовительные игры — в них должна быть отражена специфика волейбола 3. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

*Подготовительные игры.* «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе; после розыгрыша очка игроки делают переход — как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней. Условия приближают к правилам игры в волейбол



еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения — игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

#### *Учебные игры.*

Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами (4X4, 3X3, 2X2, 4X3 и т. п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

#### *Контрольные игры.*

Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Как правило, для контрольных игр подбирают «чужую» команду. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя), прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр — применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения. Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, задания по тактике должны быть широко представлены. Задания строятся на основе программного материала для данного года обучения: это тактическое действие в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные.

### **3.2. Требования техники безопасности**

При организации учебно-тренировочных занятий в спортивном зале обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - ✓ при падении на твердом покрытии;
  - ✓ при нахождении в зоне удара;
  - ✓ при блокировке мяча;
  - ✓ при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

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

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

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

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страхования.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

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

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

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

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

## **4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации**

*Аттестация* – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

*Итоговая аттестация* – оценка уровня достижений обучающимися содержания образовательной программы по завершению курса. Проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта: греко-римская борьба. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков области теории и методики физической культуры и спорта, и в области общей физической подготовки.

*Промежуточная аттестация* – это оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы по итогам учебного периода. Проводится в конце учебного года путем сдачи комплексов контрольных нормативов (тестов) по общей физической подготовке.

Аттестации проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний.

## **4.3. Требования к результатам освоения Программы**

К концу освоения программного материала обучающиеся:

- Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
- Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры. приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
- Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
- Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
- Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
- Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
- Владеют навыками коллективной игры.
- Осуществляют практику судейства соревнований.

У обучающихся:

- ✓ повышается уровень функциональной подготовки.
- ✓ Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.
- ✓ Появляется мотивация к учебной деятельности.

## **5.Список литературы:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.
5. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред.М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
7. Спортивные игры/Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. –М. 2000.
8. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
10. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.



