

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Альменевская детско-юношеская спортивная школа»

Утверждено педагогическим советом  
МБУДО «АДЮСШ»

Протокол № 11 от 10.09.2024г.

Утверждено:

Директор «АДЮСШ»

МБУДО АДЮСШ

Б.З. Мусин

20 г.

«    »

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»

Уровень: базовый (1-6 год обучения)

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор, тренер-преподаватель  
МБУДО «АДЮСШ»  
Мусин Б.З.

с.Альменево

2024г

## **Введение. Общие положения.**

Учебная программа по волейболу составлена для всех спортивных школ. Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы учебных групп с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки производится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В программе учебный материал теоретических и практических заданий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру представляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста, волейболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на каждый год обучения. Причем для данных возрастов излагается лишь новый материал. Если волейболисты данной учебной группы достаточно быстро усвоили предусмотренный программой материал, тренер может досрочно перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренных для более старших групп. Для закрепления и совершенствования пройденного используется учебный материал, изложенный для более младших возрастных групп.

Программа также предусматривает, начиная с учебно-тренировочных групп, общие схемы построения тренировочных и меж игровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годичного цикла, которые являются для тренера лишь ориентирами при планировании подготовки учащихся. В зависимости от местных условий тренер обязан вносить необходимые коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса.

Общие задачи с работой учащихся данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в волейболе в спортивных школах - подготовкой волейболистов высокой квалификации.

Программа составлена на основе Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) с учетом передового опыта по подготовке специализированных спортсменов и данных научных исследований.

Решение задач, поставленных перед спортивными школами, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных волейболистов; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх, осуществлении восстановительных профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организацию, систематической воспитательной работы, привитие юным волейболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу, использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных волейболистов.

## Организационно-методические указания

Программа рассчитана на многолетний период занятий: в группах начальной подготовки – 2 года, в учебно-тренировочных группах – 5 лет.

Возраст поступающих и занимающихся в учебных группах по волейболу в ДЮСШ должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности.

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного волейбола. Многолетняя подготовка спортсменов представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей юношей, юниоров, взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается количество часов СФП, количество часов ОФП уменьшается;
- непрерывное совершенствование техники и тактики;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок.

### Задачи этапов обучения

#### **Группы начальной подготовки:**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта;
- выявление задатков и способности детей, предрасположенных к волейболу;
- знакомство с техникой волейбола;
- выполнение нормативов ОФП.

В этих группах юные волейболисты изучают основы техники волейбола, элементарную и индивидуальную групповую тактику игры, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса.

#### **Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения - этап начальной спортивной специализации.**

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение всеми основными техническими приемами волейбола;
- воспитание основных физических качеств;
- формирование игрового стиля;
- знакомство с правилами;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола, участие в соревнованиях, выполнение требований 3 юношеского разряда.

#### **Учебно-тренировочные группы 3-4 годов обучения - этап углубленной подготовки:**

- всестороннее совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, развитие тактического мышления, определение игровых наклонностей юных волейболистов (наличие определенных качеств и данных выполнять игровые функции);
- участие в соревнованиях, выполнение требований 2 юношеского разряда;
- воспитание элементарных навыков судейства;

- изучение начальных теоретических сведений о методике занятий физическими упражнениями, функциях игры в команде, знакомство с тактическими схемами ведения игры.

### **Учебно-тренировочные группы 5 года обучения:**

- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, выносливости;
- совершенствование технических приемов игры, доведение их до уровня высокого исполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры, изучение "стандартных" положений, развитие тактического мышления в сложных игровых ситуациях;
- приобретение опыта участия в областных соревнованиях, выполнение требований 1 юношеского разряда;
- усвоение основных положений методики спортивной тренировки волейболистов;
- овладение навыками судейства, совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Решение задачи подготовки волейболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивной школы используются такие формы работы, как, посещение уроков физической культуры и массовых спортивных мероприятий в общеобразовательных школах, коллективах физической культуры в районах и городах, проверка уровня общефизической подготовки по установленным контрольным нормативам.

Зачисление учащихся в группы начальной подготовки, а также в учебно-тренировочные группы производится по заявлению поступающего при согласии родителя. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра поликлиники по месту жительства. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать: задачи учебной группы, (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные на 2 или 4 года текущие - на учебный год и оперативные - на каждый месяц, микроцикл - планы. Перспективное планирование тренировки - это составлений плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки волейболиста, передового опыта работы, результаты научных исследований.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что начиная с учебно-тренировочной группы 3 года обучения, в годичном цикле занятий выделяются 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования, представлены в программе. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью в период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается для учащихся общеобразовательных школ, в учебный период недельная нагрузка сокращается, но не более чем на 2 часа в группах, где она превышает 20 часов.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных волейболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практически занятия проводятся, как правило, два раза в день в первой и во второй половине дня.

Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью 30 - 45 мин специальной направленности.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 4-х академических часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 минут, или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. Обязательным компонентом подготовки юных волейболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, все-российские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируются в учебно-тренировочных группах 3-5 года обучения. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме этого, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом тренировочного процесса.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерско-педагогического совета с учетом выполнения юными волейболистами контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличие установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится 2 раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием качества работы отдельного тренера и спортивной работы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными волейболистами.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)**

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ЗПР, относятся:

- увеличение сроков освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, обучающихся с задержкой психического развития;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

### Наполняемость групп НП, УТГ.

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
<b>Группы начальной подготовки</b>				
1	10-12	15	6	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
2	11-13	14	9	
<b>Учебно-тренировочные группы</b>				
1	12-14	12	12	-«»-«»-
2	13-15	12	14	3 юношеский разряд
3	14-16	12	16	2 юношеский разряд
4	15-17	12	18	2 юношеский (подтв.)
5	16-18	12	18	1 юношеский разряд.

### Учебный материал.

#### 1. Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп).

##### ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в Российской Федерации. Массовый народный характер спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные требования и нормативы по волейболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

##### ТЕМА 2. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу. Чемпионат и кубок России. Участие Российских волейболистов в международных соревнованиях.

Современный волейбол и пути его дальнейшего развития. Российская Федерация волейбола, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

##### ТЕМА 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для

закрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### ТЕМА 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена.

Гигиена. Общие положения о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятия спортом. Режим дня. Значение для правильного режима юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по волейболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания, методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы волейболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.

#### ТЕМА 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях волейболом.

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Дневник самоконтроля. Понятие о "спортивной форме", утомлении. Меры предупреждения. Значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### ТЕМА 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как: необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение трудоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности волейболиста.

#### ТЕМА 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов, систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки применяемых в процессе тренировочных занятий с юными волейболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным волейболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

#### ТЕМА 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовке волейболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических правил и приемов, их применение в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных волейболистов, основные недостатки в технике и пути их устранения.

#### ТЕМА 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии системы тактики и стиля игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды.

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Нападение. Тактика игры в нападении. Взаимодействие игроков.

Тактика игры в защите. Тактические комбинации. Значение тактических заданий, которые даются волейболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры волейболистов высокой квалификации.

#### ТЕМА 10. Морально-волевая подготовка спортсмена.

Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудность, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке волейболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки волейболиста в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у волейболиста в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка волейболиста к предстоящим соревнованиям.

#### ТЕМА 11. Основные методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики, демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и до «отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь, между физической, технической, тактической подготовкой юных волейболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствование технической и тактической подготовки юных волейболистов.

Тренировочное занятие, основная форма организации и проведения занятий. Понятие о задачах конкретного тренировочного занятия, содержание его частей и нагрузка. Понятие о комплексных и тематических занятиях и их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

#### ТЕМА 12. Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

#### ТЕМА 13. Правила игры: организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьи при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждение и удаление игроков с поля. Технические фолы. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведение соревнований.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбиванием, групповая смешанная, их особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

#### ТЕМА 14. Установка перед играми и разбор игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных игроков, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задание отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование перерывов для отдыха, исправления и корректировки ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды и отдельных игроков связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### ТЕМА 15. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для проведения занятий и соревнований по волейболу, требования к ее состоянию. Инвентарь: мячи, сетка. Подсобное оборудование.

## **2.Общая физическая подготовка.**

### **Группы начальной подготовки**

#### 1. Строевые упражнения.

Понятие о строе в командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя: в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд, основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

## 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 - упражнение в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах 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. Упражнения с набивными мячами: лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку. Прыжки с подкидного мостика в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях - перекал вперед согнувшись. Перекаты - назад в группировке и согнувшись в стойке на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

## 4. Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30 м. Эстафетный бег. Бег от 60 до 100 м с препятствием, в качестве препятствий используются набивные мяч учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов.

Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивания". Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание дробиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

## 5. Спортивные игры.

Футбол, баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

## 6. Подвижные игры.

«Снайпер», "Гонка мячей", "Салки", "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелки", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Катающаяся мишень".

## Учебно-тренировочные группы

### 1. Строевые упражнения.

Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движение строем, остановок и т.д. на основе программного материала для групп начальной подготовки.

### 2. Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивание в висе и упоре.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами.

### 3. Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 - 4 раза по 50 - 60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м. (девушки) и до 3000 м (юноши).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги".

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность. Метание гранаты (500 - 700 г) с места и с разбега. Толкание ядра весом 3 кг (девочки 13 - 16 лет), 4 кг (девушки), 5 - 7 кг (юноши). Метание гранаты в цель и на дальность с места и шага.

### 5. Спортивные игры.

Футбол, баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

контрольные упражнения	Баллы	Начальная подготовка				Учебно-тренировочные группы							
		Мальч.		Девоч.		Мальч.				Девоч.			
		1	2	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4
Бег 30 м. (сек)	5	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	4,8	4,7	4,5	5,0	5,0	4,9	4,8
	4	6,7	6,6	6,9	6,5	5,8	5,6	5,5	5,3	6,2	6,0	5,8	5,8
	3	6,8	6,7	7,0	6,6	6,4	5,9	5,8	5,5	6,3	6,2	6,0	6,0
Подтягивание (кол-во раз) (дев. – низкая перекладина)	5	5	5	20	25	7	8	9	10	20	25	30	35
	4	3	3	15	20	4	5	6	7	15	20	25	30
	3	1	1	12	15	1	1	2	3	12	15	20	25
Прыжок в длину с места ( в см )	5	175	185	160	170	200	205	210	220	190	200	200	205
	4	130	140	135	140	165	170	180	198	155	160	160	165
	3	120	130	110	120	145	150	160	175	135	140	145	155
6 - минутный бег ( в м )	5	1200	1250	1000	1050	1350	1400	1450	1500	1150	1200	1250	1300
	4	850	900	700	750	1100	1150	1200	1250	900	950	1000	1050
	3	800	850	600	650	950	1000	1000	1100	750	800	850	900

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных и метапредметных результатах, которые обучающиеся должны демонстрировать по завершении обучения на занятиях внеурочной деятельности «Волейбол».

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью.

Результатом контрольных нормативов является сумма баллов, полученных по всем четырем видам.

17 – 20 баллов – учащийся переводится на следующий год обучения (*основная группа*)

15 – 16 баллов – (*подготовительная группа*). У учащегося есть возможность подготовиться за лето. Повторная передача контрольных нормативов в конце августа, начале сентября.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### 1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу бег на 5, 10, 15 и из исходных положений: стойки волейболиста, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Бег «Ёлочкой»

Бег в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, падение и перекат, имитация передачи. Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси". Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

#### 2. Упражнение для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги. То же с отягощением. Упражнение с отягощением, приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления, стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены с набивным 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. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же в отягощении. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты, количество прыжков увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки с места. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы.

#### 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук.. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками. Упор лежа. Передвижение на руках вправо, влево, носки ног на месте. Из упора присев, перейти в упор лежа. Передвижение на руках в упоре лежа. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи мяча в стену и ловля его после отскока. Упражнение для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном движении на заднюю линию. Защитник наблюдает или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое

нападающих на передней линии бросают мяч друг другу и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

#### 4. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач мяча.

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, движение руками вниз - вперед.

Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, а затем вперед.

Упражнение с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг названными способами через сетку.

С набивным мячом в руках у стены по определенному сигналу бросок снизу, сверху "крюком". То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны.

Упражнения с баскетбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки. Подачи мяча слабой рукой.

#### 5. 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. Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг "крюком" в прыжке.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках теннисные мячи. Метание теннисного или хоккейного мяча в цель на стене или на полу. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке. Соревнования на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой, рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах. Спрыгивание с высоты с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах.

В парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей.

#### 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах.

Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах в движении на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть "на блок" так, чтобы ладони его были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

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

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке волейболистов.

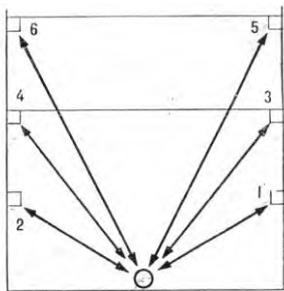
№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка	Этап начальной подготовки. Год обучения				Учебно-тренировочный этап. Год обучения									
			Девочки		Мальчики		Девушки					Юноши				
			1	2	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Прыгучесть (см)	5	42	43	44	47	46	51	53	55	56	50	58	64	68	70
		4	36	38	38	42	42	45	48	50	51	46	53	60	64	67
		3	32	34	35	39	37	41	43	46	48	41	47	55	59	63
		2	22	26	27	30	28	31	34	38	41	31	36	45	50	56
2	Скорость перемещения – бег «ёлочкой» (сек)	5	30,3	28,2	28,3	27,3	27,7	27,2	27,0	25,7	25,7	26,6	25,2	24,8	23,9	23,7
		4	31,2	29,1	29,6	28,7	28,9	28,5	28,1	27,0	27,0	28,5	26,3	26,1	25,0	24,9
		3	32,2	30,6	31,1	30,1	30,3	29,8	29,3	28,5	28,5	30,5	27,4	27,4	26,1	26,1
		2	36,1	34,4	33,4	33,4	33,6	33,3	32,3	31,7	30,1	33,1	30,8	29,4	28,6	28,4
3	Гибкость (см)	5	12	13	8	10	14	16	17	18	20	10	12	13	17	17
		4	11	12	7	9	12	14	15	16	18	9	10	11	14	14
		3	9	10	5	6	10	12	13	14	16	6	7	8	12	12
		2	7	8	3	2	8	9	10	11	12	2	3	4	7	8
4	Ловкость (градус)	5	330	340	340	350	245	350	355	360	365	360	365	370	375	380
		4	320	320	330	335	325	330	335	340	345	340	345	350	355	360
		3	290	290	310	315	305	310	315	320	325	320	325	330	335	340
		2	260	260	270	280	280	290	295	300	305	290	295	310	315	320
5	Выносливость (сек)	5	6,4	6,0	4,3	4,3	4,7	10,9	10,0	10,1	9,4	4,2	10,1	9,5	9,6	9,4
		4	6,7	6,4	4,8	4,7	5,1	11,5	10,5	10,4	10,0	4,6	11,2	10,1	10,0	9,8
		3	7,1	6,8	5,1	5,3	5,6	13,0	11,0	10,8	10,3	5,2	12,4	10,6	10,3	10,2
		2	7,6	7,4	5,7	6,1	6,3	14,9	11,8	11,3	11,0	5,9	14,5	11,5	10,8	10,8

**Выводится средний балл по СФП.**

### 1. Скоростно-силовые качества (прыгучесть).

Определяют их по высоте подъема о.ц.т. при прыжке с места толчком обеими ногами (по методу В.М.Абалакова). Один конец сантиметровой ленты прикрепляют к поясу спортсмена, другой продевают через дужку пластинки, закрепленной на полу. Перед прыжком спортсмен принимает положение полуприседа так, чтобы пластинка находилась между параллельно расположенными стопами. Активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, спортсмен прыгает вверх. Прыгучесть определяется по разности показателей на ленте около дужки до и после выполнения прыжка. Засчитывается средний результат трех попыток.

**2. Скорость перемещения** по волейбольной площадке, на которой обозначены шесть отметок («челнок»), фиксируют секундомером. Игрок перемещается от середины лицевой линии последовательно к каждой отметке (1, 2, 3, 4 и т. д.), касаясь ее рукой, и возвращается в исходное положение.



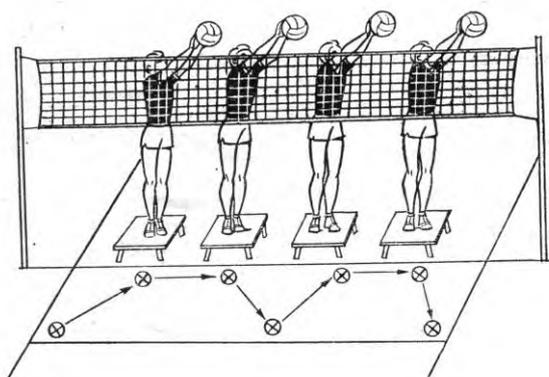
**3. Гибкость** определяют различными методами, используя различные приспособления. Наиболее просто и надежно в работе устройство, состоящее из планшета и перемещающейся по нему линейки (по типу чертежной рейсшины). Спортсмен встает на гимнастическую скамейку, к которой прикреплено это устройство, и, не сгибая ног в коленях, максимально наклоняется вперед, касаясь линейки вытянутыми пальцами обеих рук. За ноль принимается плоскость скамейки, цифрой с минусом отмечается опускание пальцев до этой плоскости, с плюсом — ниже ее. После пяти попыток высчитывают средний результат, который и является показателем гибкости в тазобедренном суставе.

**4. Ловкость.** Определять ее в спортивных играх принято по комплексному тесту, включающему бег, кувырки, упражнения на координацию, равновесие и т. п. Наиболее простым по выполнению и определению результата является тест А.Н.Моторина, в котором испытуемому предлагается из исходного положения — стоя, ноги вместе, руки на поясе прыжком повернуться влево. При этом нужно соблюдать следующие условия:

- при приземлении не терять равновесия;
- во время прыжка и приземления сохранять исходное положение рук;
- приземление выполнять с сомкнутыми ступнями или пятками.

С помощью устройства (компас прикреплен к линейке длиной 40—50 см так, чтобы линия, проведенная через 0—180° компаса, проходила по продольной оси линейки) на полу в направлении север — юг, мелом проводят линию. Испытуемый встает лицом на север так, чтобы линия эта проходила между ступнями, принимает исходное положение и выполняет задание. После выполнения прыжка на месте и приземления к внутренней стороне стопы испытуемого прикладывают линейку с компасом — по отклонению стрелки фиксируют угол поворота. Чем больше угол, тем лучше результат.

**5. Специальную выносливость** определяют у волейболистов, начиная с учебно-тренировочных групп 2 года обучения, с помощью такого теста: (четыре учащихся располагаются на скамейке и выставляют мячи над сеткой в указанных зонах) сдающий норматив передвигается в максимальном темпе из зоны 4 к сетке, где нападающим ударом выбивает мяч; затем передвигается в зону 3 и в прыжке выталкивает следующий мяч двумя руками (блокирование); далее передвигается спиной вперед к линии нападения и выполняет падение — перекат на спину с имитацией приема мяча, после чего устремляется к сетке и нападающим ударом выбивает третий мяч; перемещается в зону 2 и выполняет блокирование, вытолкнув четвертый мяч; сразу же перемещается спиной вперед к месту соединения боковой линии и линии нападения в зоне 2.



Тест для волейболистов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1 года обучения включает передвижение в средней стойке, руки перед грудью, приставными шагами вдоль сетки из зоны 4 в зону 2 и обратно. Учитывается не только время выполнения упражнения, но и качество выполнения задания.

## 4. Техничко-тактическая подготовка

### Группы начальной подготовки

#### Техническая подготовка

##### **Техника нападения.**

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (основная, низкая). Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Скачок вперед. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча: передача мяча сверху двумя руками. Передачи мяча, подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах и тройках. Передачи в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с собственного подбрасывания.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером с места и после перемещения.

Подачи мяча. Подача нижняя прямая. Подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе, через сетку. Подача в стену и через сетку с расстояния 6-9 метров. Подача через сетку из-за лицевой линии. Подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания.

##### **Техника защиты.**

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение), основная, низкая. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение приставными шагами лицом вперед, боком. Скачок вперед. Остановка шагом, прыжком. Сочетание способов перемещения, перемещения с остановками.

Действия с мячом. Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками, отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Прием мяча от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием подачи снизу.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого удара по ходу, стоя на подставке задерживание мячей из поролон "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.

## Тактическая подготовка

### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: выбор места для выполнения второй передачи, выбор места для выполнения подачи.

При действиях с мячом. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача на точность в зоны по заданию.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

- игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.

Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче: игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижней подачи. При приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи.

При действиях с мячом: выбор способа сверху двумя руками или снизу, прием мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча с нижней подачи и передачи игроков задней линии:

- игрока зоны 1 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1.

Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2.

Взаимодействие игроков задней и передней линии: игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманах). Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6.

Командные действия. Прием подачи: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Системы игры: расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед".

## Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения

### Техническая подготовка

#### Техника нападения.

Действия без мяча. Стойки и перемещения. Прыжки после перемещений, остановок, падений.

Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач. В прыжке через сетку. С последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача). Из зоны нападения через сетку на заднюю линию.

Подачи мяча. Нижняя в заданную зону. Верхняя прямая в правую и левую, дальнюю и ближнюю половину площадки. Верхняя боковая подача мяча в держателе.

Нападающие удары: Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2. Из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки.

#### Техника защиты.

Действия без мяча. Стойки и перемещения. Прыжки и падения после перемещений, остановок, падений.

Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками, с передачи с расстояния 8-10 м через сетку. С нижней подачи. Сверху двумя руками с последующим падением и перекатом, передачи в прыжке через сетку. Снизу двумя руками с верхней прямой подачи. Снизу двумя руками с нападающего удара (стоя на подставке). Снизу двумя руками с передачи в прыжке (через сетку), от сетки. Снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Блокирование: одиночное с ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи, для нападающего удара прямого боле слабой рукой, с переводом более сильной.

Действия с мячом. Поддачи на игрока, слабо владеющего приемом и вышедшего после замены. Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4. Вторая передача из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4. Вторая передача сильнейшему нападающему на линии. Имитация второй передачи и обман. Имитация нападающего удара и передача мяча в прыжке двумя руками через сетку.

Групповые действия. Взаимодействия игроков:

- передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2;
- игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3;
- игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2 и 4.

Командные действия. Система игры со второй передачи через игрока передней линии. Расположение игроков во время приема верхних подач при второй передаче через игроков зон 3 и 2. Расположение игроков во время приема подачи при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4. Система игры "углом вперед" с применением угловых действий для данного года обучения.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременного выноса рук над сеткой. Выбор места и способа перемещения при приеме мяча от нападающего удара. Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующих, нападающих. Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху, с падением, снизу с падением. Выбор способа приема мяча при страховке. Своевременная постановка рук при блокировании нападающих ударов различными способами.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии:

- Игроков зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2,3,4 при блокировании.
- Игрока зоны 4, не участвующего в блоке, с блокирующими игроками зон 3 и 2 (страховка).
- Игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 и 4.

Взаимодействие игроков между линиями:

- Игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 3 и 2 (при системе защиты углом вперед).
- Крайних защитников с блокирующими игроками (игрока зоны 5 с игроками зон 4 и 3, игрока зоны 1 с игроками зон 2 и 3).

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. То же, но в зонах 3 и 2. Расположение игроков при приеме мяча от противника углом назад, когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник. То же, но страховку осуществляет игрок, не участвующий в блокировании. Переход от групповых действий в защите к групповым действиям в нападении и наоборот.

### **Учебно-тренировочные группы 3-4 года обучения**

#### **Техническая подготовка**

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча. Перемещения. Сочетание различных способов перемещений с техническими приемами нападения в условиях повышенной сложности.

Действия с мячом. Передачи мяча. Для связующих: вторая передача лицом и спиной по направлению передачи, у сетки на месте и после перемещений, вдоль сетки и перпендикулярно к ней, из глубины площадки с отвлекающими действиями. Передача одной рукой сверху стоя на месте и в прыжке. Передача на точность из глубины площадки к сетке с последующим падением.

Подачи мяча. Многократное выполнение подач верхней прямой и боковой на силу и точность. Планирующая подача по заданию. Чередование способов подач при моделировании сложных условий.

Нападающие удары. Для нападающих: нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища влево. Имитация нападающего удара и обманный нападающий удар одной рукой в прыжке на заднюю линию. Боковой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4. Прямой, с переводом, боковой удары с первой передачи сверху и снизу.

Для связующих: имитация передачи мяча в прыжке и нападающий удар. Нападающие удары с первой передачи. Нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2 с высоких и средних передач.

#### **Техника защиты.**

Действия без мяча. Перемещения. Сочетание различных способов перемещений с техническими приемами защиты в условиях повышенной сложности.

Действия с мячом. Прием мяча. Стабильное качество приема подачи верхней прямой, боковой, планирующей. Отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину. Последовательное выполнение приема мяча сверху и снизу двумя руками, снизу одной рукой в опорном положении и с падением от различных приемов нападения.

Блокирование. Одиночное с ударов в одном направлении различными способами. Блокирование в одной зоне (3,4,2) - удар выполняется в двух направлениях с различных передач. Групповое – с ударов основными способами из зон 4, 3, 2.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия. Имитация нападающего удара и откидка вперед и назад за голову. Выбор места и подача на игрока, вышедшего после замены. Чередование силовых и нацеленных подач на выходящего игрока с задней линии. Нападающие удары против группового блокирования в разрыв через слабого блокирующего. Умение связующего игрока вторую передачу выполнить в зону, где нападающий может произвести удары без блока или против одного блока. Умение выбрать способ нападающего удара в зависимости от передачи.

Групповые действия. Взаимодействие игроков.

- первая передача в зону 3 на выходящего игрока из зоны 6, вторая передача в зону 4 для нападающего удара, игроки зон 3 и 2 имитируют нападающие удары;
- то же, но вторая передача на удар в зону 3 нападающие удары при окрестном перемещении игроков в зоне 2;
- игроков зон 2, 3, 1 в доигровке при первой передаче на удар;
- игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6;
- игрока, выходящего из зоны 1, с игроком зон 6 и 5;
- игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 2, 3, 4 при первой передаче для удара и откидки или для второй передачи;
- игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.

Чередование систем игры в нападении через игрока передней линии и выходящего (при приеме подачи и в доигровке).

Командные действия. Прием мяча и первая передача в зоны 2, 3, 4 где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку

- из зоны 2 в зоны 3 и 4;
- или из зоны 4 в зоны 3 и 2;
- из зоны 3 в зоны 4 и 2 спиной к нападающему.

Прием подачи и первая передача игроку зон 1 и 6, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом. То же, но в доигровке.

##### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Умение правильно решить задачу на задней линии в зонах 1, 5 при игре "углом назад", принимать мяч в защите или идти вперед к сетке на страховку. При скоростной игре в нападении умение закрыть блоком направление, в котором мяч может быть послан сильно или определенную зону своей площадки, наиболее "слабую" в данной расстановке.

Групповые действия. Взаимодействие игроков:

- зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы игры "углом назад";
- взаимодействие блокирующих зон 4 и 3 с защитником зоны 1 и страхующим зоны 5, зон 2 и 3 с защитником зоны 5 и страхующим зоны 1;
- сочетание групповых действий в рамках системы "углом назад";
- игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 и 4.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, когда к сетке выходит игрок зоны 6 вблизи от сетки из-за игрока зоны 3. Расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 (6, 5) из-за игрока. Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом назад", когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник. Сочетание системы игры "углом вперед" и "углом назад".

## **Учебно-тренировочные группы 5 года обучения**

### **Техническая подготовка.**

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча. Перемещения и стойки. Различные способы передвижения в сочетании с выполнением технических приемов нападения по заданию.

Действия с мячом. Передача мяча. 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 нападением. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Передача мяча у сетки различная по высоте и расстоянию, из глубины площадки сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара из глубины площадки. Передача одной рукой сверху, стоя на площадке. Передача одной рукой сверху в прыжке вперед, назад.

Подача мяча. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой. Верхняя боковая подача на точность в зону 5 и 4, соревнования на точность попадания в зону. Планирующая подача в правую и левую половину площадки, дальнюю и ближнюю части площадки. Чередувание способов подач в сочетании с требованием точности.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар по ходу, сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач из числа изученных. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи. Боковой нападающий удар сильнейшей и слабейшей рукой с различных передач. Нападающий удар по блоку за боковую линию. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо с поворотом туловища влево из зон 3, 4, 2. Нападающий удар с задней линии с передачей игрока, выходящего с задней линии к сетке, нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места.

Для связующих. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке. Имитация нападающего удара и передача двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

#### **Техника защиты.**

Действия без мяча. Перемещения и стойки. Различные способы передвижения в сочетании с выполнением технических приемов по заданию.

Действия с мячом. Прием мяча. Высокая надежность навыка приема мяча. Уверенное выполнение приемов мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением от различных нападающих ударов, на страховке блокирующих и нападающих, обманных ударов в глубину площадки.

Блокирование. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию.

## Тактическая подготовка.

### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Имитация нападающих ударов и откидка. Передача одной рукой через сетку на заднюю линию. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар. Чередование передачи лицом и спиной по направлению. Чередование передачи в прыжке, после имитации удара. Чередование передачи и ударов с первой передачи. Нападающий удар через "слабого" блокирующего, по блоку, выше блока. Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места.

Групповые действия. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах. Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игрокам задней линии: из зоны, из-за игрока. Сочетание систем игры в нападении со второй передачей игроком передней линии. Сочетание системы игры в нападении со второй передачи через выходящего. Сочетание системы игры в нападении с первой передачи с применением изученных групповых действий.

### Тактика защиты.

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры "углом вперед". Взаимодействие игроков задней линии и игроков не занятых в блокировании с блокирующими игроками при системе игры "углом назад".

Командные действия. Варианты расположения игроков при приеме подач при системе игры через игрока передней линии, через игрока, выходящего с задней линии при комплектовании команды 4+2, 5+1. Система игры "углом вперед" и "углом назад", варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

## Контрольные упражнения по технической подготовке волейболистов.

Технический прием	Контрольные упражнения	Этап обучения	Оценка							
			Мальчики				Девочки			
			5	4	3	2	5	4	3	2
1. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 метра (количество раз)	НП-1	4	3	2	1	4	3	2	1
		НП-2	7	5	3	1	6	4	3	1
	2. Поточная передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу в чередовании в стенку с расстояния 3 метра (количество раз)	УТ-1	9	6	4	2	7	5	3	2
		УТ-2	12	9	5	3	9	7	4	3
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 метра, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	НП-1	4	3	2	1	4	3	2	1
		НП-2	6	5	3	2	5	4	3	2
	3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 метра, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	УТ-1	5	4	3	2	4	3	2	1
		УТ-2	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в круг, расположенный в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	УТ-3	4	3	2	1	3	2	1	0
		УТ-4	4	3	2	1	4	3	2	1
		УТ-5	5	4	2	1	4	3	2	1
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 метра, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	УТ-3	5	4	3	2	4	3	2	1
		УТ-4	5	4	3	2	4	3	2	1
		УТ-5	7	5	4	2	5	4	3	2
2. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	НП-1	7	4	3	1	6	4	3	1
		НП-2	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в	НП-1	4	3	2	1	4	3	1	0

	левую и правую половину площадки)	НП-2	6	4	3	2	5	4	2	1
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	УТ-1	8	5	3	2	6	4	3	2
		УТ-2	9	7	5	3	7	5	4	2
	4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	УТ-1	5	4	2	1	4	3	2	1
		УТ-2	6	5	3	2	5	4	2	1
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 подач в левую и правую половину площадки)	УТ-3	6	5	3	2	5	4	2	1
		УТ-4	7	5	4	3	5	4	3	2
		УТ-5	8	6	4	3	6	4	3	2
	6.Верхняя прямая подача в прыжке (силовая) в пределы площадки (10 попыток)	УТ-3	5	4	2	1	4	3	2	1
		УТ-4	7	6	4	2	5	3	2	1
		УТ-5	8	7	5	3	6	5	3	2
	3.Нападающий удар	1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (5 попыток) и из зоны 2 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (5 попыток); засчитывается суммарное количество раз	НП-1	3	2	1	0	2	1	-
НП-2			4	3	2	1	3	2	1	-
УТ-1			6	5	3	2	6	5	3	2
УТ-2			8	6	4	3	6	5	3	2
2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3		УТ-3	6	5	4	3	5	4	3	2
		УТ-4	7	6	4	3	6	5	3	2
4.Блокирование	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (5 попыток) и из зоны 2 в зону 1 (5 попыток); засчитывается суммарное количество раз	УТ-5	8	7	5	4	7	6	4	3
		УТ-1	2	1	1	-	1	1	-	-
		УТ-2	2	1	1	-	2	1	-	-
		УТ-3	5	4	2	1	4	3	2	1
		УТ-4	6	5	4	2	5	4	3	1
	3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	УТ-5	8	6	4	3	7	5	3	1
		УТ-3	4	3	2	1	3	2	2	1
		УТ-4	5	4	3	2	4	3	3	1
		УТ-5	6	5	4	2	5	4	3	1

### **Примечание:**

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 136 часов по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

## **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки волейболистов.

Психологическая подготовка - воспитание моральных качеств, предусмотренных моральным Кодексом, а также необходимым условием напряженной борьбы волевых качеств. На начальных этапах многолетне тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению - навыкам игры, в дальнейшем она тесно связана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов.

### **Задачи психологической подготовки:**

1. Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов морали, развитие положительных черт характера.
2. Воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетболистов в напряженных игровых ситуациях.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его вначале приучает к игровой обстановке, затем к соревновательной.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методик. Основные из них:

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы).
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
3. Личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе, в команде.
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Перевыполнение какого-либо задания по сравнению с предыдущим занятием.
8. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более подготовленными.
9. Участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками.
10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
12. Соревновательный метод.

## Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Психологические средства.** Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, управляющего эмоциональными проявлениями юных спортсменов.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологические средства** включают в себя рациональное питание, витаминизацию.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена. Восстановительный рацион должен включать легкоусвояемые продукты. Следует включить растительные масла без консервантов. Восстановительный рацион должен быть богат овощами и фруктами. С целью восстановления потерь воды и соли может быть несколько повышена суточная норма воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует использовать продукты, обогащенные белком, витаминами, а также углеводно-минеральные продукты.

В целях профилактики при признаках переутомления назначаются фармакологические средства (по рекомендации врача).

Большую помощь в ускорении процессов восстановления, особенно при утомлении, играют массаж, гидропроцедуры, баротерапия, растирки и спортивные кремы.

## Воспитательная работа

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов общеобразовательных школ, тренера-педагога.

Главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима,
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчество, поиск новых путей в работе,
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы,

- наставничество и шефская работа старших по стажу спортсменов.

#### **Основные формы воспитательной работы:**

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (работа в федерации и ее комиссиях, судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований),
- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях (в первую очередь с позиции вклада каждого в выступлении коллектива),
- обсуждение коллективом учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства индивидуальных планов подготовки сильнейших спортсменов к главным соревнованиям сезона и итогов выполнения этих планов,
- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена.
- введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнования и учащихся, отличившихся в обоих делах школы, торжественный прием в спортивную школу, проводы выпускников),
- совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями (совместные педсоветы, просмотр педагогами общеобразовательной школы спортивных соревнований, присутствие тренеров на уроке, проведение праздников и выступлений).

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывавшейся ситуации, в условиях наступившего утомления),
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач),
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни),
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма),
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).



## Годовой план-график распределения учебного материала всех возрастных групп (в часах).

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки. Год обучения.		Учебно-тренировочный этап. Год обучения.				
		1	2	1	2	3	4	5
<b>1. ТЕОРИЯ</b>								
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1	1	1	1	1	1	1
1	Развитие волейбола в России и за рубежом.	1	1	1	1	1	1	1
1	Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1	1	1	1	1
1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1
1	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	1	1	1	1	1	1	1
1	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-
-	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1
1	Техническая подготовка волейболистов.	2	2	2	2	2	2	2
2	Тактическая подготовка волейболистов.	2	2	2	2	2	2	2
2	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	-	-	-	-	-	-	-
-	Основы методики обучения и тренировки.	1	1	1	1	1	1	1
1	Планирование спортивной тренировки и учет.	-	-	-	-	-	-	-
-	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1	1	2	3	3	3
1	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	-	-	-	-	-	-	-
-	Места занятий, оборудование и инвентарь.	-	-	-	-	-	-	-
-	Зачеты.	-	-	-	-	-	-	-
-	-	12	12	12	12	12	12	12
12								
1.	Общая физическая подготовка.	80	80	80	80	80	80	80
2.	Специальная физическая подготовка.	40	40	40	40	40	40	40
3.	Техническая подготовка.	104	104	104	104	104	104	104
4.	Тактическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20
5.	Интегральная подготовка. Учебные и тренировочные игры.	30	30	30	30	30	30	30
6.	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-	-	-	-
7.	Участие в соревнованиях.	6	6	6	6	6	6	6
8.	Контрольные испытания.	8	8	8	8	8	8	8
9.	Восстановительные мероприятия.	-	-	По специальному плану				
<b>Итого часов:</b>		276	276	276	276	276	276	276
<b>Всего часов:</b>		288	288	288	288	288	288	288

## Литература

1. Волейбол. Пер.с нем. Под общей редакцией М Фидлер . М., ФиС, 1972.
2. В Голомазов., В.Ковалев, А. Мельников. Волейбол в школе. М., Просвещение, 1976.
3. Ю.Железняк. К мастерству в волейболе. М., ФиС, 1978.
4. Ю.Железняк. Юный волейболист. М., ФиС, 1988.
5. А. Ивойлов. Волейбол. Минск, Высшая школа, 1974.
6. Ю.Клещев, А.Фурманов. Юный волейболист. М., ФиС, 1979.
7. Программа по волейболу для спортивных школ. М., 1977.
8. Сборник методических материалов. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе. Под редакцией Ю.Железняка, В.Фризена. Тула, 1973.
9. Специальная физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации. Малаховка, 1986.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389998

Владелец Мусин Булат Загидуллович

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025