

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
Решением педагогического совета,  
протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №6

О.Б. Жидкова

приказ № 67 от 01.09.2021



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»

Направленность: физкультурно – спортивная

Возраст: 11-18 лет

Срок реализации: 4 года

Г. Верхняя Салда  
2021г.

## Пояснительная записка.

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор педагогических наук; А.В. Чачин, кандидат педагогических наук; Ю.П.Сыромятников, доктор медицинских наук). Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в школе на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочном.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение

посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра ВОЛЕЙБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 4-летней программы волейбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

4-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Игра волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Цель программы:**

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально - активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

#### **обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по волейболу.

#### **воспитывающие:**

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

#### **развивающие:**

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

Основной показатель работы спортивной секции по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

### **Условия набора.**

Программа предназначена для детей 11-18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен набор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

### **Сроки реализации программы - 4 года.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 18 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4 ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

#### **Наполняемость учебной группы по годам обучения**

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

1 год обучения – 12 человек

2 год обучения – 15 человек

3-4 год обучения – 15-18 человек

## **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, просмотры соревнований.

## **Ожидаемые результаты:**

*К моменту завершения программы обучающиеся должны :*

### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в волейбол.
- Тактические приемы в волейболе.

### Уметь

- Владеть основными техническими приемами волейболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

## **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных соревнованиях, конкурсах на уровне школы;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях на уровне города.

## **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в конце года – в апреле – мае.

### Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## Учебно-тематический план 1-2-3-4 года обучения

4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/п	Виды полготовки	Года обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	6
2	Общая физическая подготовка	45	45	45	35
3	Специальная физическая подготовка	35	35	35	38
4	Техническая подготовка	30	30	30	30
5	Тактическая подготовка	16	14	14	16
6	Интегральная подготовка	-	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	-	3	3	5
8	Соревнования	5	5	5	10
9	Контрольные испытания	5	2	2	2
	Общее количество часов	144	144	144	144

### Содержание программы обучения:

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. **Физическая культура и спорт в России.** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по

волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

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

**3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Значение массажа и самомассажа. Общие понятия о спортивном массаже, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена.

**4. Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для

соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

**5. Места занятий и инвентарь.** Площадка, оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

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

**7. Основы техники и тактики игры в волейбол.** Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

**8. Основы методики обучения волейболу.** Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

**9. Планирование и контроль** учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***



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

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

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

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

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

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

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

и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

**Бег** с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает 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).

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного 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, вдвоем 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.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Техника нападения*

Перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения; сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами; совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера; в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке; передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м),

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

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки; у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

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

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

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки; нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача. верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую

половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность; 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.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи; прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей); прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач; 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*

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро; стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перебаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты; сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча; сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием; сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи; сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча; сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и

перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча; 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.

**Блокирование:** одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре); одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом; одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки; 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.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Тактика нападения***

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

слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку; выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой; выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара; 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.

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

игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке; взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2; 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.

**Командные действия:** система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2); система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной); система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара; система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры

через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2); 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 (б), 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***

***Индивидуальные действия:*** выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу; выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления; выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления); выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи; 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.

***Групповые действия:*** взаимодействие игроков при приеме подачи и

передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6; взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов; взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании; взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими; 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, при системе игры «углом вперед»; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения;

расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии; прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий; 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».

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

- ✓ Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
- ✓ Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
- ✓ Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
- ✓ Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
- ✓ Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

- ✓ Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.
- ✓ Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
- ✓ Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- ✓ Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- ✓ Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
- ✓ Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
- ✓ Многократное выполнение изученных тактических действий.
- ✓ Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- ✓ Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.
- ✓ Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
- ✓ Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
- ✓ Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
- ✓ Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
- ✓ Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
- ✓ Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
- ✓ Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
- ✓ Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.
- ✓ Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
- ✓ Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
- ✓ Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- ✓ Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
- ✓ Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп



(или старшей).

✓ Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

✓ Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

✓ Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

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

✓ 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.

✓ Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

✓ Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

✓ Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

## **СОРЕВНОВАНИЯ**

### **Соревнования по технической подготовке**

- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- Подача нижняя прямая на точность.
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.  
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- Подача верхняя прямая на точность.
- Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
- Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
- Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
- Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
- Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

### **Соревнования по физической подготовке**

- Бег 30 м.
- Бег с изменением направления (5х6 м).
- Прыжок в длину с места.

- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
- Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
- Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Соревнования по игровой подготовке**

- Мини-волейбол (по специальным правилам).
- Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
  - Владение командным языком, умение отдать рапорт.
  - Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
  - В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
  - Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
  - Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
  - Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам). Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
  - Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
  - Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.
  - Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
  - Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.
- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. Составление календаря игр.

- Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
- Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
- Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

***По технической подготовке:***

1. Испытания на точность передачи через сетку: на противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч в зоне 4-размером 2 на 1, в зоне 1 и в зоне 6-размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

2. Испытания на точность подач - основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зона 4 -5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый воспитанник исполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность нападающего удара - нужно выполнить качественно, в техническом отношении тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

4. Испытание в "защите зоны" -находясь в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м воспитанник должен применить все изученные приемы защиты.

***По тактической подготовке:***

1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

***Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям:***

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3	11	4	3	2	1	4	3	2	1	
	12	7	5	3	1	6	4	3	1	
	13	9	6	4	2	7	5	3	2	
	14	12	9	5	3	9	7	4	3	

	м (кол-во раз).										
<b>I. Передача мяча</b>	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственн	11	3	2	1	0	3	2	1	0	
		12	5	4	2	1	4	3	2	1	
	о набрасывани я из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленн ое в зоне 3 (10 попыток)										
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенн ый в зоне 6; мяч предварител ьно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1	
		12	6	5	3	2	5	4	3	2	
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленн ое в зоне 4, с предварител ьной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0	
		14	6	5	3	2	5	4	2	1	
		15	6	5	3	2	5	4	3	2	
		16	6	5	3	2	5	4	3	2	
17		7	5	3	2	6	5	3	2		

5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	5	4	2	1	4	3	2	1
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой	15	5	4	3	2	4	3	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	2	1
	17	7	5	4	2	5	4	3	2

	линии в зоне 6, предварител ьной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)									
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
	17	8	6	4	3	6	4	3	2	

	половину площадки)										
<b>III. Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-	
		12	4	3	2	1	3	2	1	-	
		13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	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	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	8	7	5	4	7	6	4	3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	<b>IV. Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
			14	2	1	1	-	2	1	-	-
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	
13			2	1	1	-	1	1	-	-	
2. Блокирование нападающего удара из		14	2	1	1	-	2	1	-	-	
		15	5	4	2	1	5	3	2	1	

	зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего ударом из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

**Контрольно-переводные нормативы отделения волейбол по  
общей физической подготовке (ОФП)**

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год 11-12 лет	2 год 13-14 лет	3 год 15-16 лет	4 год 17-18 лет
1	Бег 30 м, с	5,7-5,6	5,6	5,5-5,4	5,2
2	Бег 30 м (5х 6 м),с	12,5	12,4	12,2	12,1
3	Бег 92 м с изменением направления (елочка), сек.	28,7- 28,0	27,4	26,8- 26,2	26,0
4	Прыжок в длину с места, см	200-210	216	220-225	227
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	46-50	52	55-60	65
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,7-6,5 10,8- 13,5	7,2 14,5	7,5-7,9 15,2- 15,5	8,5 16,0

**Контрольно-переводные нормативы отделения волейбол  
по технико-тактической подготовке, интегральной подготовке,  
по спортивному результату**

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год 11-12 лет	2 год 13-14 лет	3 год 15-16 лет	4 год 17-18 лет
<b>Техническая подготовка</b>					
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4-5	5		
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3-4	4-5	6	



3	Подача на точность: 10-12 лет- верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3-4	5-3	3	4
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3	4-3	3	4
5	Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (в 16-17 лет с передачи за голову)	2-3	4-3	2	3
6	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2-3	4-6	6	7
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4			
8	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2-3	4	5	5
<b><i>Тактическая подготовка</i></b>					
	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	3	3	4	6
	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 2 в зону 3 или 4 и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	4	5	5	4
	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное	4	5	5	4
	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения после нападения соперников	4-5	6	7	8
<b><i>Интегральная подготовка</i></b>					
	Прием снизу-верхняя подача	8	6	7	

	Нападающий удар-блокирование		4	5	7
	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных-к нападению	3	3	3	6
<b>Спортивный результат</b>					
	Потери подачи в игре (%)	25	20	18	
	Эффективность нападения в игре (%)	30	40	40	40
	- выигрыш	25	25	25	20
	- проигрыш				
	Полезное блокирование в игре (%)	25	30	30	35
	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	22	20	18	14

### Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
<b>1</b>	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	

2	Общезначительная физическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, таблицы, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, инвентарь на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебные игры.	Дидактические карточки, плакаты, инвентарь на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнования	

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал

- спортивный инвентарь:
- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- спортивная форма
- скамейки гимнастические
- стенка гимнастическая
- обручи

## ЛИТЕРАТУРА

- Айрияну А.Г. «Волейбол», М, 1976
- Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
- Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
- Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
- Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
- Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
- Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
- Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,
- Железняк Ю.Д. «Тактическая подготовка волейболистов», Смоленск, 1975
- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу», М, 1970
- Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982
- Кунянский В.А. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
- Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М:Физкультура и спорт. 1989.
- Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.

- Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
- Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1986г.
- Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.
- Фидлер М. «Волейбол», М, 1972
- Эдельман А.С. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984
- Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

## **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

### **Место для игры, оборудование и инвентарь**

**Площадка.** Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м., шириной 9 м. Препятствия следует удалить от ее границ не менее чем на 2,5 м (если речь идет о площадках летних) и на 1,5 м (в помещениях).

Размер площадки можно уменьшить до 15 м в длину и 7,5 м в ширину.

Площадку очерчивают линиями - короткими, и называются лицевыми и длинными (боковыми). Лицевые и боковые линии образуют прямые углы.

Перпендикулярно к лицевой линии в 3 м от правого угла за площадкой проводят линию длиной 15 см. Такую же линию проводят вне поля от правого угла как продолжение боковой. Вместе с боковой эти линии образуют зону подачи.

Середины боковых линий соединяют прямой, называемой средней линией. Она делит площадку пополам. На каждой половине площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей проводят линию нападения.

Часть площадки, заключенная между линиями нападения, средней и боковыми, называется площадью нападения.

Линии должны иметь ширину не более 5 см и находятся в одной плоскости с площадкой.

**Сетка и мяч.** Поперек площадки над средней линией натягивают веревочную сетку шириной 1 м и длиной 9,5 м. Ячейки сетки представляют собой квадраты размером 10х10 см. Сетку укрепляют при помощи троса толщиной до

5 мм или веревкой на двух стойках расположенных в 0,5 - 1,5 м от боковых линий. Верхний край сетки устанавливается по различной высоте (см. табл.). Для смешанных команд (в любом соотношении) верхний край сетки устанавливают на высоте соответственно возрастной группе или по договоренности. Для юных волейболистов высота сетки определяется по таблице:

	<b>Возраст юных волейболистов</b>			
	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
Мальчики	2,20 м	2,30 м	2,40 м	2,43 м
Девочки	2,00 м	2,10 м	2,20 м	2,24 м

Мяч должен быть круглым, с длиной окружности  $66\pm 1$  см и весить  $270\pm 10$  г. Наружная оболочка мяча из кожи или из ее заменителей. Для мальчиков и девочек 11-12 и 13-14 лет вес мяча должен составлять 200-250 г. Встречу можно проводить одним мячом.

### **Участники соревнований**

*Возраст игроков.* Участников соревнований делят на следующие возрастные группы: юношеские - 11-12, 13-14, 15-16, 17-18 лет.

С разрешения врача юношей и девушек младшей возрастной группы допускают к участию в играх за команды «ближайших» по возрасту групп.

*Составы команд, замены игроков.* В игре участвуют две команды. В команде вместе с запасными игроками должно быть не более двенадцати человек. Основными считаются шесть игроков, которые вступают в игру в начале партии. В ходе партии команда может заменить любого основного игрока запасным.

Замена игроков и взятие перерыва по требованию капитана или тренера команды должны проводиться в моменты, когда мяч выходит из игры. Заменять игрока можно только с разрешения судьи.

Игрок выходящий из игры или входящий в игру, должен получить соответствующее разрешение судьи.

Игрок, удаленный судьей до конца встречи, вернуться в игру в этой встрече не имеет права.

Если в одной из команд осталось менее шести человек и для замены использованы все запасные, игра прекращается и этой команде засчитывается в данной партии поражение.

При несчастном случае с игроком судья обязан по заявлению капитана команды (если у команды к этому моменту уже исчерпаны все возможности замены) прервать игру и разрешить команде замену травмированного игрока любым другим, ранее уже участвовавшим в игре. Если в команде всего 6 игроков, то в этом случае предоставляется перерыв в данной партии на 3 мин.

*Костюмы игроков.* Форма игроков - спортивная, произвольная, состоит из майки, трусов и тапочек. Разрешается играть в тренировочных костюмах.

*Расстановка игроков.* Перед каждой подачей мяча игроки обеих команд располагаются на своих сторонах площадки в две линии по три человека. Если в составе команды пять игроков, то на задней линии находятся два из них. Стоящие у сетки называются игроками передней линии (зоны), остальные - игроками задней линии (зоны). Перед подачей игроки задней линии не должны находиться впереди игроков соответствующей передней зоны (относительно сетки).

Менять расстановку игроков не разрешается до конца партии. Изменить расстановку и состав основных игроков команды могут только перед началом новой партии.

### **Судейство и правила ведения игры**

На каждую встречу назначают одного судью. Фиксируя ошибки, он должен пояснять те из них, которые могут вызвать у игроков и зрителей сомнение.

### **Основные положения правил игры**

*Счет и результат игры.* Игра состоит из трех или пяти партий. Выигравшей партию считается команда, которая первой набирает 25 очков с перевесом не менее чем в 2 очка. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется перевеса в 2 очка. В каждой партии розыгрыш каждой подачи приносит очко любой команде, выигравшей мяч (как в теннисе). Счет в партиях может быть: 25:23; 26:24; 17:15.

*Продолжительность игры.* Если из трех (пяти) партий команда выигрывает две (три), то она считается победительницей встречи.

Игра, по каким-либо причинам прерванная, но не отложенная, продолжается с того счета, с тем же расположением игроков на площадке, какие были до перерыва.

Результат игры по каким-либо причинам отложенной, аннулируется, и счет при возобновлении игры начинается снова.

*Выбор сторон.* Перед началом соревнования судья проводит жеребьевку на право выбора стороны площадки или на право первой подачи. Если команда, вытянувшая жребий выберет право первой подачи, то ее соперники получают право выбора стороны площадки.

После окончания первой партии команды меняются сторонами, и первую подачу в новой партии выполняет другая команда. Перед третьей (пятой) партией делается 5-минутный перерыв, после которого судья снова разыгрывает право выбора стороны или право первой подачи.

В третьей (пятой) партии, после того как одна команда наберет 8 очков, соперники меняются со сторонами площадки без перерыва. Подачу в этом случае выполняет игрок, который подавал и до смены сторон.

*Начало игры и подача.* Подачу выполняют после объявления счета судьей, проводящим игру. Если игрок подал мяч до объявления счета, то такой мяч переигрывают. Подающий становится за площадкой в зоне подачи, подбрасывает

мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника. Если после подбрасывания мяча игрок промахнулся, подача не повторяется. Правильной считается подача, после которой мяч пролетит над сеткой - в пределах игровой части площадки даже касаясь ее.

*Переход подачи.* Игрок, выполняющий подачу, продолжает подавать до тех пор, пока он или его команда не совершит ошибку. После этого право подачи мяча переходит к команде-сопернику.

*Смена мест.* При переходе подачи, подавать начинает правый игрок передней линии. Все игроки при этом перемещаются на одно место по направлению движения часовой стрелки. Подобная смена мест происходит всякий раз, когда команда выигрывает подачу.

*Удары по мячу.* Мяч можно отбивать руками любым способом. Прикосновение мяча к телу выше пояса приравнивается к удару. Каждая команда должна отбить мяч со своей половины площадки на половину площадки соперника не более чем в три удара, не давая ему коснуться земли. Один и тот же игрок не имеет права прикасаться к мячу дважды подряд (кроме случая блокирования). Касание мяча при блокировании не считается ударом.

*Игра двух волейболистов.* Одновременно прикосновение двух игроков одной команды к мячу считается двумя ударами. Ни один из этих игроков не имеет права на третий удар (кроме случая блокирования).

*Игра от сетки.* Мяч, коснувшийся сетки, остается в игре. Прикосновение игрока к сетке во время игры считается ошибкой.

При обрыве сетки независимо от того, когда он случился, мяч должен быть переигран (исключение составляет подача).

Перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника при блокировании не считается ошибкой, однако, наносить удар по мячу, находящемуся на стороне противника, запрещается.

Любой игрок, коснувшийся мяча при блокировании, имеет право еще на один удар.

Переход средней линии. Не считается ошибкой, если:

- игрок наступит на среднюю линию;
- какая-либо часть тела случайно переносится над средней линией, не создавая помех противнику;
- игрок ступней (ступнями) касается площадки противника, а проекция ступни (ступней) приходится на среднюю линию.

*Действия игроков задней линии (зоны).* Игрокам задней линии (зоны) разрешается направлять мяч на сторону противника с площади нападения или воображаемого продолжения ее в стороны лишь в случае, когда мяч находится ниже верхнего края сетки. Игроки задней линии, находящиеся за линией нападения или за ее воображаемым продолжением, могут отбивать мяч на сторону противника любым способом, а после удара им разрешено приземляться на



площади нападения. Блокировать мяч игрокам задней линии (зоны) не разрешается.

*Выход мяча из игры.* Мяч, перелетевший за боковую линию площадки, считается вышедшим из игры, если коснулся пола, стойки или другого предмета. Команда, владевшая мячом последней, считается в этом случае проигравшей очко или потерявшей право на подачу.

Для приема мяча игрокам разрешается выбегать за пределы своей площадки, а после удара - касаться посторонних предметов (в том числе и волейбольных сеток). Использование посторонних предметов для опоры при ударе считается ошибкой.

Ошибкой считается и касание летящим после удара мячом веток деревьев, потолка, свисающих с потолка предметов.

*Потеря мяча.* Мяч считается проигранным командой, а подающая команда теряет подачу в следующих случаях:

- мяч коснулся пола;
- команда ударила по мячу более трех раз подряд (кроме случая блокирования);
- мяч был задержан или брошен;
- мяч прикоснулся к телу игрока ниже пояса;
- игрок прикоснулся к мячу два раза подряд (за исключением случаев блокирования);
- игрок коснулся сетки;
- игрок коснулся мяча, находившегося в зоне противника;
- игрок задней линии (зоны), находясь в площади нападения, отбил на сторону противника мяч, в момент удара находившийся выше верхнего края сетки;
- мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку, коснулся какого-либо предмета вне площадки;
- игрок коснулся мяча, используя для опоры скамейку, стену и т.п.;
- при нападающем ударе или блокировании игрок воспользовался поддержкой партнеров.

Если игрок каждой из противоборствующих команд одновременно совершает ошибку (коснулся сетки и т. д.), то ошибка не засчитывается и такой мяч переигрывается.

*Потеря подачи.* Команда теряет право на подачу в случаях, когда:

- нарушена очередность подач;
- мяч при подаче перелетел через сетку с помощью усилий других игроков;
- мяч подан не из зоны подачи;
- выполняя подачу, игрок наступил, на линию площадки либо переступил эту линию;
- мяч при подаче задел посторонние предметы.