

# **Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по волейболу**

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
БЕЛОКАЛИТВИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3.

Согласовано:

Утверждено:

На заседании пед.совета

Директор МБУ ДО ДЮСШ№3

пр.№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Г.И.Василенко \_\_\_\_\_

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

РАЗРАБОТЧИКИ:

Тренер-преподаватель - Рысинова А.В.

Тренер-преподаватель - Емельянов В.В.

Тренер-преподаватель - Рубашкин В.Г.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Главный специалист Отдела образования

Администрации Белокалитвинского района

Фатеева С.А.

Замдиректора по УВР МБУДОДЮСШ № 3

Булатова Т.П.

Возраст воспитанников: от 9 до 18 лет

Срок реализации: 8 лет

х. Богураев 2015г.

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Статистические данные свидетельствует о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность

приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа составлена по типовой программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Волейбол», авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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 сердечно-сосудистой 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.

**Цель программы:** воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

Для достижения поставленной цели предусматривается **решение следующих задач:**

Образовательные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

Развивающие:

- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества.

- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

#### НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
4. Конвенции о правах ребенка.
5. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Постановления Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».
7. Методических рекомендаций Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчитана на детей 6- 18 лет (девочки-мальчики, смешанные) и учитывает психофизиологические особенности данного возраста.

В данной программе учебный процесс разбит на несколько этапов:

1. Начальной подготовки - 3года обучения (8- 11лет)
2. Учебно-тренировочный - 5 лет обучения (12-17лет)

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной Программе и минимальное количество детей в группе приведены в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 10

## II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Учебный план Программы составлен на основании учебного плана Учреждения исходя из 42 учебных недель.

На этапе начальной подготовки: 1 год - 6 часов в неделю

свыше года - 8 часов в неделю

На тренировочном этапе:

начальная специализация (до 2лет) - 12 часов в неделю;

углубленная специализация ( свыше 2 лет) - 18 часов в неделю

№ п/п	Предметные области	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Теоретическая подготовка	8	11	14	16
2.	Общая физическая подготовка	42	57	63	84
3.	Специальная физическая подготовка	42	57	74	106
4.	Техническая подготовка	60	90	130	200
5.	Тактическая подготовка	24	36	80	136
6.	Контрольно-переводные испытания	12	14	18	21
7.	Участие в соревнованиях	16	20	30	40
8.	Инструкторская и судейская практика -	-	-	10	18

9.	Интегральная подготовка	48	51	85	135
10.	Медицинское обследование				
	Итого	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>504</b>	<b>756</b>

## **2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.**

Для повышения профессионального мастерства в избранном виде спорта волейбол, используются навыки из других видов спорта, развивающие следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Эти упражнения группируются по принадлежности к следующим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики (работа на тренажерах); - упражнения из футбола

**При обучении волейболу по мере усвоения технических приемов необходимо использовать на уроках подвижные игры и эстафеты с отдельными его элементами.** Они способствуют более успешно усваивать технические приёмы, приучаются экономно и целенаправленно использовать приобретённые двигательные навыки в зависимости от обстановки. Особое значение имеют игры, подготовительные к волейболу. В.Г. Яковлев указывает: «Для детей и подростков подготовительные игры могут служить переходной ступенью к овладению спортивными играми»

## **2.3. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам**

### **обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы**

#### **обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам**

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### **III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1.Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.**

##### **3.1.1. Содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.**

###### **3.1.1.1.Начальный этап 1год обучения**

Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. *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.
5. *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.
6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. 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.
7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).
8. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

## **Техническая подготовка.**

### *Техника нападения:*

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

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

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

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,

отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

### *Техника защиты:*

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

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

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

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

## **Тактическая подготовка.**

### *Тактика нападения*

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

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

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

#### *Тактика защиты*

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

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме и

подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам 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.

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

#### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в



соревновательных условиях.

### **3.1.1.2. Начальный этап - свыше года.**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт на Дону в России. Коллектив физической культуры – основное звено самостоятельного физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функции. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами.

5. Правила игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология, понятие о методике судейства. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

7. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

#### **Техническая подготовка.**

##### ***Техника нападения***

##### **Действие без мячом. Перемещение и стойка.**

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещением. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед. Перемещение приставными шагами спиной вперед. Двойной шаг назад. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

##### **Действие с мячом. Передачи мяча.**

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передача на точность в пределах границ площадки. Передача в парах с перемещениями лицом, правым, левым боком вперёд, спиной вперёд. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 5м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4м).

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстоянии 2м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстоянии 4м.

3. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперёд. Передача с набрасывания партнёра. Передача в тройках, средней производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2, 2-3-4 (передача стоя спиной из зоны 3).

4. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Передача мяча подвешенного на шнуре в прыжке с места. Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания. То же, с набрасывания партнёра (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода).

5. Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Отбивание в прыжке кулаком мяча, подвешенного на шнуре. То же, но после перемещения. Отбивание мяча с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнёром.

#### Подачи мяча.

1. Нижняя прямая подача. подача снизу подряд 5,10,20 попыток подряд. подача в правую и левую половину площадки. подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. подача за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач (из числа заданных). Соревнование на точность попадания при подаче в зоны.

2. Верхняя прямая подача. подача мяча, подвешенного на шнуре. подача мяча установленного в держателе, через сетку. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). подача с расстояния 6м через сетку на расстоянии не менее чем 9м. подача через сетку с соблюдением правил. подача подряд 5 попыток. чередование нижней и верхней прямых подач.

#### Нападающие удары.

Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах. То же, но мяч установлен в держателе, удар с разбега (1,2,3 шага). То же, но через сетку. Нападающий удар чрез сетку по мячу, брошенному партнёром (посланному метательным устройством). Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач из соседней зоны.

#### **Техника защиты.**

##### Действие без мяча. Перемещения и стойки:

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба и бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд. Перемещение приставными шагами спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекуты после падений (с места). Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защиты.

## Действие с мячом.

**Приём мяча:** 1. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). Приём мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м) Приём нижней прямой подачи и первая передача в зоны 3 и 2.

2. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание снизу мяча, подвешенного на шнуре, назад за голову – на месте и после перемещения. Приём снизу мяча, наброшенного партнёром – на месте и после перемещения. Приём снизу в парах – стоя на месте и после перемещения. Отбивание снизу мяча назад за голову в движении (перемещаясь различными способами). Отбивание мяча снизу в стену - стоя на месте, с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в сочетании с перемещениями. Упражнение с приспособлениями типа «падающий мяч». Приём мяча снизу во встречных колоннах в зонах: 4-3,3-4, 3-2, 2-3. То же, но в зонах 6-3-4,6-2-3,6-3-2. Нижняя передача на точность в зону 3 с задней линии. Приём снизу подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3 и 2.

## Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу установленному в держателе (направление и зона удара известны). То же, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар выполняется по наброшенному (партнёром) мячу.

## **Тактическая подготовка.**

### *Тактика нападения*

### Индивидуальные действия

Выбор места.

1. Для выполнения второй передачи (в зоне 3, стоя спиной по направлению).
2. Для выполнения подачи (верхней прямой).
3. Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом.

1. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой).
2. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком и спиной к сетке).
3. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной.
4. Подача нижняя на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.

### Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии.

1. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

2. При второй передаче: игрока зоны 3 с игроками зоны 2 и 4, стоя к ним спиной при передаче, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

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

1. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

2. Игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач).

#### Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии.

1. Прием нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передачи.

2. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

3. Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

#### *Тактика защиты*

#### Индивидуальные действия.

Выбор места:

1. При приеме нижней и верхней подачи.

2. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).

3. При страховке партнёра, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи.

При действиях с мячом:

1. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху и снизу от нижней, снизу от верхней).

2. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

#### Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.

1. Игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2.

2. Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

3. Игрока зоны 6 с игроками зон 1,5 и 3.

4. Игроков зон 2 и 4 и игроком зоны 3 (при выходе для блокирования).

#### Командные действия.

Приём подачи.

1. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2. Расположение игроков при приёме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.

3. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4.

Система игры.

1. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. 2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например: метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. 3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом-стоя спиной. Нижняя передача вперед-отбивание снизу, стоя спиной по направлению. Подача-приём мяча от удара одной рукой. Передача сверху-блокирование, передача-нападающий удар. Передача в прыжке-нападающий удар. 4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку-вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приёма мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку-выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приёме подачи-групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии - защита «углом вперед». 5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Приём снизу и сверху-чередование и с перемещениями. Подача верхняя прямая. Передача в прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Приём мяча от удара одной рукой. 6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите - указанных в программе. 7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т.д.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др. 8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например: применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести указанные в программе системы игры.

### **3.1.1.3.Тренировочный этап**

**Теоретическая подготовка (для всех групп).**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. 2. *Сведение о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Влияние занятий физическими упражнениями и волейболом на нервную систему и обмен веществ.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы и понятие о спортивном массаже. Доврачебная помощь пострадавшим, приёмы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите.

6. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие о обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

7. *Правила соревнований.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

8. *Установка игрокам перед игрой и разбор игр.* Характеристика команды противника. Тактический план игры, установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

## **Практическая подготовка 1 года обучения**

### **Техническая подготовка.**

Действие без мяча. Перемещение и стойки (прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами).

Действие с мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стенку на месте (сидя, стоя). Передачи мяча в круг. Передачи в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2, 3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180 градусов. Передачи мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину. Передача на точность после собственного подбрасывания - на месте и после перемещения. То же с набрасыванием партнёра. Передача мяча сверху двумя руками

выпадом в сторону и последующим перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача в парах. Передача в стенку. Встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Подача мяча. Верхняя прямая подача. Поддачи подряд 10 попыток. Поддачи в правую и левую половину площадки. Поддачи в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Поддачи за игрока зоны 6. Соревнования на большее количество выполненных передач.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар. Нападающий удар из зон 4,3,2 разных передач по высоте. Нападающий удар с удалённых от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач из глубины площадки. Удары в пол у стены, через сетку с собственного подбрасывания. Нападающий удар с переводом из зоны 2. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу с собственного подбрасывания (с места) через сетку.

### **Техника защиты.**

Перемещение и стойки. Стартовая стойка в сочетании с перемещением. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты после падений - с места и после перемещения. Сочетание перемещений с падениями. Сочетание перемещений и падений с техническими приёмами игры в защите.

### **Действие с мячом.**

Приём мяча. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча после подачи в стенку (6-8м). Приём подачи в зоне 6. Приём мяча от передачи через сетку (10-12м). Приём мяча снизу двумя руками. Удар в стену сверху одной рукой и приём мяча. Приём мяча снизу во встречных колоннах (передняя, задняя линии-4м). Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Приём верхней подачи в зоне 6. Приём мяча снизу от нападающего удара (средней силы с собственного подбрасывания). Приём мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками с падением и перекатом. Приём подач. Приём мяча от передач через сетку в прыжке. Приём мяча от нападающего удара с собственного подбрасывания. Приём мяча снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину. Приём мяча, отскочившего от сетки. Приём после собственного набрасывания в сетку- стоя на месте и после перемещения. То же после набрасывания партнёром. Приём мяча снизу одной рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на спину. Приём мяча, брошенного партнёром, на месте и после перемещения.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по «диагонали» в зонах 4,2,3. Блокирование, стоя на подставке и в прыжке с места.

### **Тактическая подготовка.**

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия. Выбор места:

Для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки-лицом). Для выполнения подачи. Для нападающего удара.

При действиях с мячом: Чередование нижних, верхних подач. подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыком приёма мяча. Верхняя прямая подача на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Вторая передача из зоны 2 в зоны 3 и 4, из зоны 3 в зоны 4 и 2. Вторая передача нападающему, сильнейшему на

линии. Имитация второй передачи и обман. Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче): игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче): игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приёме верхних подач); игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме от передач - для удара).

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом и спиной. Приём верхних подач и первая передача в зону 2, вторая в 3-4. Приём верхней прямой подачи и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Выбор мест.

При приёме верхней прямой подачи. При одиночном блокировании. При страховке партнёра, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

При действиях с мячом. Выбор способа приёма подачи. Выбор способа приёма мяча от обманных приёмов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной руками, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов. Зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними.

Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1,6,5 между собой (страховка партнёра при приёме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приёмов). Взаимодействие игроков передней линии: игроков, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим (игроком зоны 3). Взаимодействие игроков задней и передней линий: игрока зоны с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. Игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 при приёме мяча от нападающего удара и обманных приёмов.

Командные действия. Приём подач.

Расположение игроков при приёме верхних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад. Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приёма игрок зоны 2 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий для данного года обучения.

*Интегральная подготовка.*

1. Чередование и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам. 2. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приёмов. 3. Чередование



технических приёмов и их способов. 4. Чередование тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

5. Многократное выполнение технических приёмов.

6. Многократное выполнение тактических действий.

7. Учебные игры.

8. Календарные игры.

## **2 год обучения.**

### **Техническая подготовка.**

#### *Техника нападения.*

Действия без мяча. Перемещения и стойки. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами игры в нападении.

Действие с мячом. Передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной рукой. Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстоянии 6м. Передачи в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8м. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача (после передачи над собой и поворотом на 180град.) в зонах 2-4, 6-4 на расстоянии 3-4м. Передачи в тройках в зонах 6-2-2, 5-2-2, 1-4-4 и т.д. Передача сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной. Передача сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной. Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину. Чередование способов передачи мяча.

Подачи мяча. Верхняя прямая подача (20 попыток). Подачи с различной силой. Подачи в зоны 6-3, 1-2, 5-4. Соревнования на точность попадания в зоны.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары в зонах 4 и 2 из глубины площадки (зона 6). Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающий удар с переводом. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Удар из зоны 2-4 «мимо блока». Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Удар по мячу, брошенному партнером. Нападающий удар из зон 3, 4 с различных передач. Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4. Удар по мячу, брошенному партнером. Нападающий удар из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3). Нападающий удар с удаленных от сетки передач.

#### *Техника защиты.*

### Действия без мяча. Перемещение и стойки.

Сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приёмами игры в защите. Перемещения на скорости и чередования их способов, сочетания с падениями, остановками стоек и выполнением приёма мяча.

Действия с мячом. Приём мяча. Приём мяча сверху двумя руками. Приём нижней и верхней прямой подачи. Приём мяча от удара одной рукой в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Приём нижней подачи, первая передача на точность. Приём верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения. Приём мяча от нападающего удара через сетку. Приём мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Приём мяча от передачи через сетку. Приём подачи. Приём мяча от нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками с падением назад, в парах. Приём снизу подачи и нападающего удара. Приём одной рукой с падением в сторону и перекатом на спину. Приём мяча в парах, у сетки, от стены. Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3). Блокирование, стоя на подставке, удары из двух зон в известном направлении. То же в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удары из одной зоны в двух направлениях. То же в прыжке с площадки. Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2). Блокирование, стоя на подставке, удары с передачи. Групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу (из зон 4,2,3). Блокирование, стоя на подставке, удар с передачи.

### **Тактическая подготовка.**

*Тактика нападения.*

#### Индивидуальные действия.

Выбор места. Для выполнения второй передачи у сетки и из глубин площадки для нападающего удара. Для выполнения подачи. Для нападающего удара.

При действиях с мячом. Чередование способов передач. Верхние подачи на слабых игроков. Верхняя прямая подача между игроками «вразрез». Верхняя прямая подача на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку. Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке. Чередование способов нападающего удара: прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче).

Игрока зоны 4 с игроком зоны 2. Игрока зоны 3 с игроком зоны 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 линии (при первой передаче).

Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приёме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара). Игроков зон 6,1,и 5 с игроком зоны 2 (при приёме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке).

Командные действия. Система игры через игрока передней линии.

Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной к нападающему. Приём подачи и первая передача в зону 4, вторая передача в зоны 3 и 2. Первая передача для нападающего удара, когда мяч противник направляет через сетку.

*Тактика защиты.*

### Индивидуальные действия. Выбор места.

При приёме мяча от подач. При приёме мяча от нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке. При страховке партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего.

При действиях с мячом.

Выбор способа приёма подач, в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны. Выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов. Выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения. Выбор способа перемещения и приёма мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий.

### Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линий и между ними.

Взаимодействие игроков зон 1,6,5 при приёме подач, нападающих ударов, обманных действий. Взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующими; б) двух игроков при блокировании; в) не участвующего в блокировании с блокирующими. Взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон (3-2;3-4;) б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

### Командные действия.

Приём подачи. Расположение игроков при приёме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приёме подач различными способами, вторую передачу выполняют игроки зон 3 и 2. Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4. То же, но в зонах 3 и 2.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд». Переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приёмов.
2. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями.
3. Развитие специальных физических упражнений посредством выполнения технических приёмов.
4. Передачи, подачи, нападающие удары на точность в заданные зоны.
5. Подача – приём, нападающий удар-блокирование, передача-приём. Поточное выполнение технических приёмов.
6. Переключение и выполнение тактических действий в нападении, защите, защите и нападении-отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
7. Учебные игры.
8. Контрольные игры.

9.Календарные игры. Установка на игру, разбор игр.

### **3 год обучения.**

#### **Техническая подготовка.**

*Техника нападения.*

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3м), вторая-постепенно увеличивая расстояние (3-10м); 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 расстоянии 6м; в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 градусов (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4м), 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 2-3м); с набрасывания партнёра 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 партнёра-с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

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

Подачи: Верхняя прямая подача (на точность и силу). Верхняя боковая подача. Подача подряд (20 попыток). Подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Чередование верхних подач, подачи на силу и точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающие удары с 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 замаха и передача в прыжке через сетку в зону нападения (из зон 4,2,3) подвешенного мяча. То же с передачи мяча из соседней зоны. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4. Нападающий удар из зоны 3 с высоких и средних передач. То же из зоны 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. Боковой удар по мячу, подвешенному на амортизаторах. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке (в положении боком к сетке). Боковой удар по мячу, установленному в держателе. Боковой удар по мячу, брошенному партнёром. Боковой удар с передачи в зонах 4,3. Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

*Техника защиты.*

Перемещение и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приёма мяча.

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

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

### **Тактическая подготовка.**

*Тактика нападения.*

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

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

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

*Тактика защиты.*

**Индивидуальные действия:** выбор места при приёме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке

партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах и зон 4,2, и 3 и «закрывание» этого направления).

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии – игроков 1,6,5 между собой при приёме 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.

*Командные действия:* расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт 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: (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

### **Интегральная подготовка.**

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

### **4 года обучения.**

#### **Техническая подготовка.**

*Техника нападения.*

*Перемещения:* сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

*Передачи мяча:* у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние; длинные; различные по высоте: 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 зоне 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.

*Техника защиты.*

*Перемещение:* сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

*Приём мяча:* 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; приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

### **Тактическая подготовка.**

*Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия:* 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 приёма, 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 (бок и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

*Групповые действия:* 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 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, с той 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.

*Командные действия:* система игры через игрока передней линии, прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача 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).

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приёмов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

*Групповые действия:* взаимодействия 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 приёма 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.

*Командные действия:* приём подачи-расположение игроков при приёме 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 приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок 1 из-за игрока; система игры – расположение игроков при приёме 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.

### **Интегральная подготовка.**

- 1.Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
- 2.Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов, сочесь с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объёме программы).
- 4.Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. 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).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.



## **5 год обучения**

### **Техническая подготовка.**

*Техника нападения.*

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

*Передачи мяча:* сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

*Подачи:* верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача; чередование подач на силу и нацеленных.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по высоте и расстоянию с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад, с передачи с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку(скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом; удар слабой рукой; удар с передачи назад, с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары из зон 6.1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

*Техника защиты.*

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

*Прием мяча сверху и снизу двумя руками:* отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

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

### *Техника нападения.*

*Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма 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 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 через игрока передней линии - приём подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4,3,2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3,4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращён лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

### *Тактика защиты.*

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

*Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приёме 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 страховки); 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 приёме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

## **Интегральная подготовка.**

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются так же с учетом игровых функций учащихся.
5. 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.
6. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

### **3.1.2. Методика работы по этапам подготовки.**

#### *. Принципы тренировочных занятий*

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые

сильнейшими взрослыми спортсменами;

2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На начальном этапе основное внимание обучающегося и тренера- преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов футбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

*Задачи основной части тренировки:*

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;

5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

#### Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозуемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

#### Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам учебного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразии положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

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

*Общие требования охраны труда.*

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

*Требования безопасности перед началом занятий*

*Учащийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

*Требования безопасности во время занятий*

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;



- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

### Передача

*Учащийся должен:*

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

### Подача, нападающий удар

*Учащийся должен:*

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

*Во время игры учащийся должен:*

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

*Во время игры нельзя:*

- дразнить соперника;

- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

*Требования безопасности при несчастных случаях  
и экстренных ситуациях*

*Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### **3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и

этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4 - 6	7 - 12
Общее количество часов в год	252	33	468	832
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	208 - 312	364 - 624

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

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

Для оценки результатов освоения Программы используют следующие комплексы контрольных упражнений:

- по ОФП;

- по СФП;

- по ТТМ;

-по интегральной подготовки.

### **Контрольные упражнения начального этапа**

№ Содержание требований	девочки			мальчики		
	I	II	III	I	II	III
Бег 30м с высокого старта, сек						
Бег 30м (6х5), сек	6,2	6,0	5,9	5,6	5,5	5,4
1 Бег 92м с изменением направления сек	12,5	12,4	12,3	12,4	12,3	12,2
2 Прыжок в длину с места, см	30,0	29,8	29,5	29,4	29,2	29,0
3 Прыжок вверх толчком двух ног с места, см	155	158	165	170	175	185
4 Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками:	20	25	30	25	30	35
5 сидя	3,0	3,5	3,8	4,0	4,5	5,0
6 стоя	7,0	7,5	8,0	10,0	10,5	11,0
в прыжке с места	4,0	4,5	5,0	5,0	5,3	5,5

### **Техническая подготовка.**

№ Содержание требований	Группа начальной подготовки		
	I	II	III
1 Вторая передача из зоны 3 в зону 4	2	2	3
2 Вторая передача из зоны 2 в зону 4	-	1	2
3 Вторая передача из зоны 3 в зону 2, стоя спиной	-	1	2
4 Вторая передача в прыжке из зоны 2 в зону 3	-	1	1
5 Вторая передача в прыжке из зоны 4 в зону 4	-	1	1
6 Верхняя прямая подача в правую половину площадки	2	2	3
7 Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3	1	2	2

### **Интегральная подготовка.**

№ Виды упражнений	НП-1	НП-2	НП-3
1 Верхняя передача-приём снизу	5	6	7
2 Потери подачи в игре,%	40	35	30
3 Ошибки при приёме подачи,%	-	30	25

### **Контрольные упражнения тренировочного этапа**

№ Содержание требований	1 год		2 год	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1 Рост, см	163	167	165	170
2 Бег 30м с высокого старта, сек	5,8	5,3	5,7	5,2
3 Бег 30м (6х5), сек	11,9	11,7	11,7	11,6

4	Бег 92м с изменением направления, сек	29,0	28,5	28,8	28,0
5	Прыжок в длину с места, см	175	195	180	200
6	Прыжок вверх толчком двух ног, см	35	40	40	45
7	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: сидя	5,0	6,5	5,5	7,0
	стоя	8,5	11,5	9,0	12,0
	в прыжке с места	6,2	7,2	6,7	7,4

#### Техническая подготовленность.

№	Содержание требований	1 год	2 год
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4	3	4
2	Вторая передача из зоны 2 в зону 4	2	3
3	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной)	2	3
4	Из зоны 2 в зону 3 в прыжке	2	3
5	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	2	3
6	Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной	1	2
7	Подача на точность: верхняя прямая в правую половину площадки	3	3
8	Прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 5-6	2	2
9	Первая передача на точность (прием) из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	2	-
10	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4	1	1
11	Первая передача на точность из зоны 6 в зону 2	1	2

#### Тактическая подготовленность.

№	Содержание требований	1 год	2 год
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2(стоя спиной)	1	2
2	Нападающий удар или «обман», в зависимости, поставлен блок или нет	2	3
3	Выбор направления удара в соответствии с характером блока	2	3
4	Прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 2 или 4 и нападающий удар	2	3
5	Выбор и способы приема мяча: сверху, снизу, с падением - по заданию нападающего удара	4	4
6	Одиночные блокирования ударов из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3	2	3
7	Блокирование вдвоем (втроем) ударов из зон 4, 2 или 3 с высоких передач	2	3
8	Командные действия: после подачи организация защиты по системе «углом вперед». Удары	3	4

чередуются с обманами

Интегральная подготовленность.

№ Содержание требований	1 год	2 год
1 Верхняя передача - прием снизу	6	
2 Переключения: нападающие удары - блокирование	-	3
- блокирование - вторая передача	-	3
- прием мяча с падением - нападающий удар - блокирование	-	1
3 Потери подачи в игре (%)	25	20
4 Эффективность нападения (%) выигрыш проигрыш	20 20	30 22
5 Полезное блокирование (%)	20	25
6 Ошибки при приеме подачи (%)	22	20

Тренировочный этап 3 года обучения

Содержание требований	УТГ 3 года обучения	
	девочки	мальчики
1 Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,0
2 Бег 30 м (6 х 5)	11,5	11,3
3 Бег 92 м с изменением направления	28,6	28,0
4 Прыжок в длину с места	190	220
5 Прыжок вверх толчком двух ног	45	50
6 Метание набивного мяча 2 руками из-за головы, вес 1 кг:		
сидя:	6,0	7,5
стоя:	10,0	13,0
в прыжке с места:	8,5	10,0

Техническая подготовленность.

Содержание требований	УТГ 3 года обучения	
	девочки	мальчики
1 Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	4
2 Из зоны 3 в зону 2 стоя спиной	4	4
3 Из зоны 2 в зону 4 в прыжке	4	4
4 Через сетку из зоны 4 в зону 1 в прыжке	4	4
5 Передачи сверху и снизу у стены стоя и сидя	3	5

6	Передачи сверху у стены стоя лицом и спиной	3 5
7	Подача на точность в зону 4-5	3 3
8	Прямой нападающий удар из зоны 4 в зоны 5-6	3 4
9	Первая передача на точность (прием) из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м).	2 3
10	Блокирования (вдвоем) нападающего удара из зоны 4(2)	2 3

### **Тренировочный этап 4 и 5 года обучения**

№ Содержание требований	4 год		5 год	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1 Бег 30м с высокого старта, сек	5,5	4,8	5,4	4,7
2 Бег 92м с изменением направления, сек	28,0	26,0	27,0	25,0
3 Прыжок в длину с места, см	210	230	215	240
4 Прыжок вверх толчком двух ног, см	50	60	55	70
5 Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: сидя	6,5	8,0	7,0	9,0
стоя	12,0	14,0	14,0	15,0

### **Техническая подготовленность.**

№ Содержание требований	4 год		5 год	
	год связующие нападающие			
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				
Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной	5			5
Подача на точность: верхняя прямая в правую половину площадки	4	6		4
1. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	4	4		4
2. Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 4	3	3		4
3. Нападающий удар из зоны 2 в зону 1	3	2		3
4. 5, из зоны 4 в зону 1	3	4		5
Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	4	4		5
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	4			

### **Тактическая подготовленность.**

№ Содержание требований	5 год		
	4год	связующие нападающие	
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом			
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом			
1 Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3	4	5
2 Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар	5	4	5
3 Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	5	3	4
4 Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	6	3	4
5	6	6	6

### Интегральная подготовка.

№ Содержание требований	5 год		
	4год	связующие нападающие	
Прием снизу - верхняя передача			
1 Нападающий удар - блокирование	6	4	5
2 Блокирование - вторая передача	4	4	5
3 Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению	5	5	4
4 Потери подач в игре %	3	14	14
5 Эффективность нападения в игре %	15	35	40
6 -выигрыш	40	15	20
7 -проигрыш	20	35	40
8 Полезное блокирование в игре %	30	12	12
Ошибки при приёме подачи в игре %	14		

### **1.2. Методические указания по организации итогового контроля и промежуточной аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся:

1. Текущий контроль
2. Промежуточная аттестация обучающихся.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности учащихся проводится в течение учебного года на всех этапах обучения в целях:

- 1) контроля уровня физической подготовленности учащимися.
- 2) оценки соответствия результатов освоения образовательных программ государственным федеральным требованиям и федеральным стандартам в виде спорта;
- 3) проведения учащимися самооценки, оценки его работы тренером- преподавателем с целью возможного совершенствования образовательного и спортивного процесса;

Текущий контроль осуществляется в следующем порядке:

- в начале года;
- по полугодиям;
- по итогам года.

В форме: тестовых и контрольных испытаний по областям:

а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет; б) ОФП, СФП, ТГМ - выполнение контрольно-переводных нормативов; в) избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе II. Общие сведения в виде оценки «зачет», «не зачет»;
- в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;
- в личной карточке обучающегося в разделе «Выполнение контрольных нормативов по этапам и годам обучения».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится:

1. при завершении освоения этапа спортивной подготовки (в конце учебного года);
2. при досрочном переводе учащихся с этапа на этап, при условии прохождения одного года обучения на предыдущем этапе.

с целью установления соответствия требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний по областям:

а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет; б) ОФП, СФП, ТГМ - выполнение контрольно-переводных нормативов; в) избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В случаях, предусмотренных образовательной программой, в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты выступлений на официальных соревнованиях.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе II. Общие сведения в виде оценки «зачет», «не зачет»; - в протоколе промежуточной аттестации в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;
- в личной карточке обучающегося в разделе «Отметка о переводе на следующий этап подготовки».



Особенности сроков и порядка проведения промежуточной аттестации могут быть установлены МБУ ДО ДЮСШ № 3 (по решению педагогического совета) для следующей категории учащихся по заявлению учащихся (их законных представителей):

- выезжающих на учебно-тренировочные сборы, на олимпиады школьников, на российские или международные спортивные соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады и тренировочные сборы и иные подобные мероприятия;
- для заболевших учащихся, находящихся на лечении в медучреждении.
- отъезжающих на постоянное место жительства в другую местность;
- для иных обучающихся по решению педагогического совета школы.

#### **4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ, КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на программы спортивной подготовки по общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысший показатель по результатам промежуточной аттестации.

#### **НОРМАТИВЫ**

#### **ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

#### **НОРМАТИВЫ**

## ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

## 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 4.1.Список литературы.

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.:ФиС,1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. -М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. -М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. -М.: ФиС, 1985.
10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. -Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. -М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
16. Методические разработки, схемы, таблицы.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. - М.: ФиС, 1985.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М. 2000.
19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. -М.: СпортАкадемПресс, 2003.
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. -Киев: Выща школа, 1984.
21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина.  
-М., 1983.
22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. -М.: ФиС, 1986.
23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». -Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. -М.: ФиС, 1981.
26. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \-М.: Физкультура и спорт, 1985

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
3. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг  
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
4. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/
5. <http://www.volley.ru> - Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола.
6. <http://www.fivb.org> - Официальный сайт Международной Федерации волейбола.