

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
городского округа «Город Архангельск»  
«Спортивная школа №1»  
(МБУ ДО СШ № 1)

СОГЛАСОВАНО

Начальник УФКиС

*В.Д. Чуваков*  
/В.Д. Чуваков  
«12» января 2023 г

СОГЛАСОВАНО

На заседании тренерского совета  
МБУ ДО СШ № 1

Пр. № 1 от «12» января 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №1

*А.Л. Потолов*  
/А.Л. Потолов

«12» января 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
в сфере физической культуры и спорта

Вид спорта: Волейбол

Возраст учащихся: 7 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы программы:

Тренер - Фокина Е.Н.

г. Архангельск

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди несовершеннолетних граждан по виду спорта «Волейбол» с учётом приоритетов развития физической культуры и спорта.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основе: Конвенции о правах ребенка от 20 ноября 1989 г., ФЗ от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013) Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", Устава учреждения, другими нормативными актами по вопросам физической культуры и спорта, издаваемыми государственными органами управления в пределах их компетенции, а так же нормативными актами школы.

В век бурного технического прогресса, век гиподинамии игра в волейбол является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, положительных эмоций, разрядки умственного и физического напряжения, и, следовательно, одним из условий успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

На основании нормативной части программы в школе разрабатываются планы учебных групп с учётом имеющихся условий. В программе дан учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке. Тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста спортсменов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределён на каждый месяц обучения.

Спортивно-оздоровительный этап - на него зачисляются учащиеся в возрасте с 9 до 17 лет, имеющие разрешение врача для занятий этим видом спорта. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа по обучению основам волейбола.

*Цель:*

Развитие познавательных интересов, физическое воспитание и оздоровление занимающихся, формирование социального опыта в процессе занятий волейболом.

*Задачи:*

Укрепление здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания сознательной заинтересованности занятиями спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития общих и специальных физических качеств, привитие бережного отношения к спортивному инвентарю

*Возраст обучающихся:* 9 - 17 лет

*Срок реализации программы:* 1 учебный год

Занятия проводятся в период с сентября по май (216 академических часов/144 академических часа).

*Формы и методы обучения:*

Групповые учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения применяются следующие методы: словесное объяснение материала, демонстрация, отработка технических элементов, наблюдения, беседа.

*Формы подведения итогов:*

Зачетные занятия по блокам программы

# 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

## 1.1 Режим учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 216 учебных часов/144 учебных часа.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать 2 часов (90 минут).

## 1.2 Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица №1

№	Группа	Возраст	Наполняемость групп	Количество учебных часов в неделю	Выполнение контрольных нормативов
1	СОГ	7-13 лет	15-25 чел.	6 часов	выполнить программные требования
2	СОГ	7-13 лет	15-25 чел.	4 часа	выполнить программные требования
3	СОГ	13-17 лет	15-25 чел.	6 часов	выполнить программные требования
4	СОГ	13-17 лет	15-25 чел.	4 часа	выполнить программные требования

## 1.3 Врачебный контроль

Все учащиеся спортивной школы должны иметь допуск от врача для занятий по выбранному виду спорта и проходить ежегодное углубленное медицинское обследование (для получения допуска к занятиям от врачей спортивной медицины).

**2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**На 6 часов в неделю**

*Таблица №2*

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	7-13 лет	13-17 лет
<b>Теоретическая подготовка:</b>		
1. Техника безопасности на занятиях	1	1
2. Физкультура и спорт в России. Развитие волейбола в России и за рубежом.		1
3. Сведения о строении и функциях организма человека	1	1
4. Влияние физических упражнений на организм человека. Антидопинг.	1	1
5. Гигиенические требования . Места занятий и инвентарь	1	1
6. Правила игры в волейбол	1	1
7. Основы техники и тактики игры в волейбол	2	3
8. Установка игроков перед соревнованиями и разбор проведённых игр	1	1
<b>итого часов:</b>	8	10
<b>Практические занятия:</b>		
1. ОФП	120	75
2. СФП	13	18
3. Техническая подготовка	56	74
4. Тактическая подготовка	10	15
5. Интегральная подготовка	-	13
6. Инструкторско-судейская практика	2	4
7. Медицинское обследование	3	3
8. Контрольные нормативы	4	4
<b>итого часов:</b>	208	206
<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
На 4 часов в неделю

Таблица №3

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	7-13 лет	13-17 лет
<b>Теоретическая подготовка:</b>		
2. Техника безопасности на занятиях	1	1
2. Физкультура и спорт в России. Развитие волейбола в России и за рубежом.		1
3. Сведения о строении и функциях организма человека	1	1
4. Влияние физических упражнений на организм человека. Антидопинг.	1	1
5. Гигиенические требования . Места занятий и инвентарь	1	1
6. Правила игры в волейбол	1	1
7. Основы техники и тактики игры в волейбол	2	3
8. Установка игроков перед соревнованиями и разбор проведённых игр	1	1
<b>итого часов:</b>	8	10
<b>Практические занятия:</b>		
1. ОФП	60	38
2. СФП	27	35
3. Техническая подготовка	30	34
4. Тактическая подготовка	10	12
5. Интегральная подготовка	-	4
6. Инструкторско-судейская практика	2	4
7. Медицинское обследование	3	3
8. Контрольные нормативы	4	4
<b>итого часов:</b>	136	134
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>144</b>



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. *Физкультура 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, работоспособности мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиенические требования.* Гигиенические требования к местам занятий. Понятия 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. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол, в спортивном зале и на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарём.

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

8. *Установка игроков перед соревнованиями и разбор проведённых игр.* Установка на предстоящую игру. Характеристика команды соперников. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведённой игры. Общая оценка общей игры и действий игроков. Выводы по игре.

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную, и отчасти, в заключительную.

Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения

и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятия заканчиваются подвижной игрой.

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

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

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

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

*Легкоатлетические упражнения.*

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

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

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

*Спортивные и подвижные игры.*

Баскетбол, ручной мяч, футбол, флорбол и др. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». *Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.*

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.



## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения с отягощениями* (штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 50 раз, выпрыгивание до 30 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени и голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

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

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер(с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперёд. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижней рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнёра - 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 партнёра.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях 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 партнёром; 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. Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнёром через сетку (расстояние 4-6 м); приём нижней прямой подачи.
3. Приём снизу двумя руками: приём подвешенного мяча, брошенного партнёром - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперёд вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём 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 партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 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».
- 4.

## ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

По усмотрению тренера могут проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным панам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приёмы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.д.

### ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Юноши

Таблица №8

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст занимающихся (на конец учебного года)							
		7-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
1.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
2.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с				26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
4.	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230	240	248	255
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м. стоя	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5

## Девушки

Таблица №9

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст занимающихся (на конец учебного года)							
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
1	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
2	Бег 30 м (5хбм), с	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
3	Бег 92 м с изменением				28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
4.	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210	216	220	225
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: стоя	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5

## Контрольные нормативы по технической подготовке

Таблица 10

№	Контрольные испытания	Оценка
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	Зачет/незачет
2	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке	Зачет/незачет
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (16-17 лет с низкой подачи)	Зачет/незачет
4	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	Зачет/незачет

## Содержание и

### методика контрольных испытаний

#### Физическая подготовка.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»),
2. Бег 30 м: 5хбм. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей

поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трёх попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

### *Техническая подготовка*

*Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки при передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м.

*Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, Зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих Испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной её на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4—5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

*Испытания на точность первой передачи (приём мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачёт попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Таблица №8

№	разделы программы	техническое оснащение	формы занятий	формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	методическая литература, учебные фильмы	лекция, беседа, диспут, семинар, экскурсия, игра, просмотр видеофильмов	зачёт, тестирование, опрос
2	ОФП	-спортивный зал (23.8м x 12.05 м) -мячи волейбольные, футбольные, набивные; -накидки двух цветов; -гимнастические маты; -шведская стенка; -турник; -скакалки, -стойки.	учебно тренировочные занятия	контрольные упражнения, контрольные нормативы, учебные соревнования
3	СФП	-спортивный зал (23.8м x 12.05 м) -тренажёрный зал (5.64м x 5.63м); -мячи футбольные, набивные, волейбольные; -стойки; -гимнастические скамейки	учебно тренировочные занятия	контрольные упражнения, контрольные нормативы, учебные соревнования
4	Технико-тактическая подготовка, интегральная и соревновательная подготовка	-спортивный зал (23.8м x 12.05 м) -мячи волейбольные, футбольные, -сетка для волейбола; -стойки; обручи -ворота -спортивная форма;-накидки двух цветов.	учебно тренировочные занятия, товарищеские встречи, показательные выступления	контрольные упражнения, контрольные нормативы, учебные соревнования.
5	инструкторско судейская практика	-спортивный зал (23.8м x 12.05 м) -свистки секундомеры -Единая Всероссийская спортивная классификация, правила соревнований	учебно тренировочные занятия, товарищеские встречи	зачёт

### Воспитательная работа

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусств, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного воспитания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (беседа), упражнение.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодёжи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих

воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к её достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсмена в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений).

### Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР,-М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. *Волейбол*. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д, Купянский В. А. У истоков мастерства. - М, 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. -М., 1998.
12. Никитучикин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. -М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М, 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. -М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
19. Филлин В. П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.