

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11»

УТВЕРЖДЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «СШ №11»  
*С.А. Кемарова*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**  
*(срок реализации 1 год)*

г. Набережные Челны.  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по волейболу для спортивно-оздоровительных групп разработана на основе Примерной программы для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) авторы-составители: Ю.Д.Железняк-доктор педагогических наук, Ю.Д.Чачин - кандидат педагогических наук, Ю.П.Сыромятников, доктор медицинских наук.

### **Программа разработана на основе следующих документов:**

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; (с изменениями на 24 июня 2023 года)

- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте»; (с изменениями на 29 апреля 2022 года)  
- «Конвенция о правах ребенка» и другие нормативные акты, касающиеся защиты прав и интересов детей;

- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями на 17 мая 2023 года);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»( с изменениями на 30.05.2023 № 392);

- Устав учреждения;

- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан» от 25.09.2018 № 853 (с изменениями № 846 от 17 июля 2023 года)

- приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С»;

- приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку» (с изменениями на 8 июня 2021 года);

**Волейбол** — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов

постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти **особенности волейбола** создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Актуальность программы** для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, тренировочные занятия 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.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Целью** данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу, а также массовое общефизическое оздоровление детей школьного возраста с различными физическими способностями.

**Основными задачами программы являются :**

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Участники общеразвивающей программы:**

Участниками программы являются дети 6-17 лет.

Образовательная деятельность осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе (СОГ).

Набор детей в СШ №11 для учебно-тренировочного процесса по общеразвивающей программе осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебно-тренировочного года, согласно Уставу школы и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости тренировочных групп. Учебно-тренировочная деятельность осуществляется с детьми, имеющими желание заниматься волейболом. Количественный состав групп - 15-20 человек.

**Срок обучения по программе: 1 год.**

**Место реализации программы:**

Спортивные залы образовательных учреждений города и спортивный зал МАУДО «СШ №11» (ул.Хади Такташа, 35А)

**Количество часов в неделю на спортивно-оздоровительном этапе** - 2 занятия по 2 академических часа. Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке по волейболу.

**Особенности содержания программы:**

Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю в учебно-тренировочных часах	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	До 6	Выполнение нормативов по ОФП, технической подготовки и участие в соревнованиях.

**Режим тренировочной работы и требования по физической и технико-тактической подготовке по волейболу**

Этап спортивной подготовки	Период	Мин./макс. возраст занимающихся	Кол-во учащихся в учеб.группе	Макс. кол-во учеб. часов в нед.	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-17 лет	15-20	2-3	Прирост показателей по ОФП и ТП, участие в соревнованиях

Примерный учебный план на 52 недель учебно-тренировочных занятий по волейболу для спортивно-оздоровительных групп.

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>
1.	Общая физическая подготовка	90
2.	Специальная физическая подготовка	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	12
8.	Интегральная подготовка	34
	Общее кол-во часов	208

## Примерный годовой план распределения тренировочных часов

№	Содержание занятия	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	90	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	6	6
2	Специальная физическая подготовка	38	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Интегральная подготовка	34	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	5	5
	<b>ИТОГО часов:</b>	208	18	18	18	18	18	16	18	18	18	16	16	16

### Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, записи соревнования, новейшие методические разработки в области волейбола.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка с волейбольным оборудованием:

1. Волейбольные стойки с сеткой - 2 комплекта;
2. Волейбольные мячи - 20 шт.
3. Медицин-болл (1 кг.) - 20 шт.
4. Медицин-болл (2 кг.) - 20 шт.
5. Скакалки - 20 шт.
6. Мяч футбольный - 1 шт.
7. Мяч баскетбольный - 1 шт.
8. Жгуты, эспандеры - по 4 шт.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений-формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период подготовки учебно-тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

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

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

### 2. Краткий обзор развития волейбола.

Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Соревнования по волейболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик. Международные встречи российских волейболистов. Задачи волейбола в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

### 4. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена.

Гигиена волейболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы солнце, воздух и вода для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование волейболиста. Самоконтроль волейболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях волейболом и другими видами

спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

#### **5. Основы техники и тактики волейбола.**

Техника - основа спортивного мастерства волейболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Определение понятия тактики игры. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

#### **6. Основы и методика обучения и тренировки.**

Основы тренировочной работы. Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с игроками. Периодизация тренировочного процесса, задачи и средства каждого периода. Схема и содержание урока для каждого периода.

#### **7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.**

Разбор и изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведения соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

#### **8. Оборудование, инвентарь и уход за ними.**

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям.

Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки.

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования. Тренажёрные устройства, технические средства.

## **2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Задачи:

- укрепление здоровья;
- увеличение объема двигательных навыков;
- развитие основных двигательных качеств
- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков;
- развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. **Общая физическая** подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без

предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

**Спортивные игры:** Баскетбол. Гандбол. Футбол.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. **Основные способы передвижения,** поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах, коньках.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

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

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

-по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

-челночный бег на 5\*6 м;

- бег с остановками и изменением направления;

-то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

-то же, с прыжком вверх;

-то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);

- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки; - многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений; - упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:
- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой; - упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:
- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного

подбрасывания, с набрасывания партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

-прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;

-стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);

-выполнение блокирования после перемещений, остановок;

-передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

-то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°;

-то же, но на расстоянии 1 м от сетки;

-то же но остановка и прыжок по сигналу;

-нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;

-нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

### **3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### Техническая подготовка.

Задачи:

-сочетание звеньев приема;

-овладение объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;

-прочное овладение основой приема;

-усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники;

-обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;

-формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры

#### ***1. Техника нападения.***

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

-стартовая стойка (исходные положения), низкая;

-ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;

- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- в различных направлениях на месте и после перемещения;

-передачи в парах;

-отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;

- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- подача мяча в держателе;
- подача в стену;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

## ***II. Техника защиты.***

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

## **Тактическая подготовка.**

### ***I. Тактика нападения.***

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны , с игроком зоны 3 при первой передаче;
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3(2) при приёме. Командные действия:

прием подачи и первая передача в зону 3(2);

прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

### ***II. Тактика защиты.***

Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи; при блокировании; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Командные действия:

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## Описание тестов по физической подготовке

### 1. Бег 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег 5х6 м. 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. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

### 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 отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

### 5. 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 вперед.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

## **Контрольные нормативы по физической подготовке**

### **ДЕВУШКИ:**

№ пп	Бег 30 м	балл	Прыжок в длину, см.	балл	Метание сидя	балл	Бег 5х6	балл	Метание стоя	балл
1	6,0	5	158	5	3,6	5	12,3	5	7,5	5
	6,2	4	148	4	3,35	4	12,5	4	7,25	4
	6,4	3	138	3	3,1	3	12,7	3	7	3
	6,6	2	128	2	2,85	2	12,9	2	6,75	2
	6,8	1	118	1	2,6	1	13,1	1	6,5	1

### ЮНОШИ:

№ п п	Бег 30 м	бал л	Прыжок в длину	бал л	Метание сидя	бал л	Бег 6х5	бал л	Метание стоя	бал л
1	5,4	5	175	5	4,4	5	12,3	5	10,6	5
	5,6	4	165	4	4,15	4	12,5	4	10,35	4
	5,8	3	155	3	3,9	3	12,7	3	10,1	3
	6,0	2	145	2	3,65	2	12,9	2	9,85	2
	6,2	1	135	1	3,4	1	13,1	1	9,6	1

#### Описание тестов по технической подготовке

1. *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. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *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.

3. *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 определенной 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 ей 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.

## Список литературы

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.-М.,2000.
10. Ю.Д.Железняк, В.М.Шулятьев, Я.С.Вайнбаум, В.В.Медведев, А.М.Кулясов, К.А.Швец Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - Омск: Изд. ОмГТУ, 1994.-198 с.
11. Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин, Ю.П.Сыромятников Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).-М.: Советский спорт, 2009.-112 с.