

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»  
протокол № 03 от «24» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»  
№ 1084.5 от «31» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик программы:  
Вдовкина Лидия Александровна –  
инструктор – методист МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»

п.Березовка  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>12</b>
Содержание работы по предметным областям, этапам и периодам подготовки.....	12
Особенности методики работы по предметным областям, этапам и периодам подготовки.....	86
Воспитательная работа.....	90
Психологическая подготовка.....	96
Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	105
Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.....	109
<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>110</b>
Контрольно-нормативные требования к уровню спортивной подготовленности учащихся по этапам и периодам подготовки.....	110
Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.....	130
Требования к результатам освоения Программы по этапам и периодам подготовки.....	141
Требования к результатам освоения программы.....	141
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>146</b>
Список литературы, используемой при разработке Программы.....	146
Рекомендуемая литературы для учащихся и тренеров-преподавателей.....	148
Перечень Интернет – ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.....	150

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 декабря 2013г., регистрационный № 30530), Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522).

### *Характеристика волейбола как вида спорта*

Волейбол в переводе с английского - volleyball, означает - ударить мяч с лёта (volley - «летающий», «парящий») и ball - «мяч»).

Это командный игровой вид спорта, в котором две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился в пределах очерченной площадки другой команды, либо чтобы игрок защищающей команды допустил ошибку.

*Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.*

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу

соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита - нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

### ***Структура системы многолетней подготовки волейболистов***

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Многолетняя подготовка волейболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, эта целевая направленность подготовки юных волейболистов на спортивное мастерство.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 *этапа*: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Продолжительность этапов многолетней подготовки спортсменов обусловлена особенностями вида спорта и уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

В соответствии с данной структурой подготовки спортсменов, организация тренировочного процесса по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки - до 3 лет;

тренировочный этап (этап спортивной специализации):

*период начальной специализации* - до 2 лет;

*период углубленной специализации* - до 3 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Каждый из этапов (периодов) направлен на решение различных задач с учётом возрастных и индивидуальных возможностей занимающихся:

**Этап начальной подготовки** направлен на: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта волейбол, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

**Тренировочный этап**(этап спортивной специализации)направлен на:повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** направлен на: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

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

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

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

### ***Специфика организации обучения***

Организация обучения регламентируется годовым календарным учебным графиком и годовым учебным планом.

Учреждение, с учётом имеющихся условий реализации Программы обеспечивает непрерывный тренировочный процесс.

*Непрерывность освоения* учащимися Программы и их спортивной подготовки в каникулярный период обеспечиваются следующим образом:

в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых учреждением и иными образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Учебный год (спортивный сезон) по Программе начинается ежегодно с 1 сентября.

*Набор (индивидуальный отбор)* лиц для обучения по Программе осуществляется ежегодно - не позднее 15 октября текущего года.

Приём лиц в Учреждение для обучения по Программе осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Группы подготовки комплектуются по этапам и периодам подготовки из числа лиц, прошедших индивидуальный отбор, с учётом гендерных и возрастных особенностей учащихся (Таблица № 1).

*Таблица № 1.*

***Особенности формирования групп по этапам и периодам подготовки***

Этапы подготовки	Периоды подготовки/ группы	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	СС-2	Приём не проводится <sup>1</sup>	1	10
	СС-1		1	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТГ-5	16	6	12
	ТГ-4	15	6	12
	ТГ-3	14	6	12
	ТГ-2	13	8	14
	ТГ-1	12	8	14
Этап начальной подготовки	НП-3	11	12	20
	НП-2	10	12	20
	НП-1	9	15	25

*Основными формами организации тренировочного процесса являются:*

тренировочные занятия с группой (подгруппой);

индивидуальные тренировочные занятия;

<sup>1</sup> На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;  
тренировочные сборы;  
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;  
инструкторская и судейская практика;  
медико-восстановительные мероприятия;  
промежуточная и итоговая аттестация.

*Продолжительность* одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;  
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается локальным нормативным актом МБУ ДО «Березовская ДЮСШ» (далее - Учреждение).

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

*перспективное планирование* (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

*ежегодное планирование (рабочие программы)*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

*ежеквартальное планирование*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

*ежемесячное планирование* (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

*Перевод учащихся* на этап (период) подготовки осуществляется на основании выполнения требований к результатам реализации Программы с учётом результатов промежуточной аттестации, в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Содержание требований, предъявляемых к уровню спортивной подготовленности учащихся применительно к каждому из этапов и периодов обучения (подготовки), порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется локальным нормативным актом Учреждения.

По окончании обучения и результатам итоговой аттестации выпускнику выдаётся документ об обучении «Свидетельство об освоении дополнительной предпрофессиональной программы».

*Отчисление учащихся* осуществляется в порядке и случаях, установленных законодательством в области образования, в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Программа может реализовываться в сокращённые сроки в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ<sup>2</sup>

№ п/п	Предметные области и разделы обучения	Этапы и периоды подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
<b>Инвариативная часть</b>											
<b>1.</b>	<b>Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям (%)</b>										
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.	Общая физическая подготовка	20	20	20	13	13	10	10	10	10	10
1.3.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	12	10	10	10	10
1.4.	Избранный вид спорта	45	48	49	58	58	58	59	60	60	60
<b>2.</b>	<b>Продолжительность и объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)</b>										
2.1.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.	Общая физическая подготовка	20	20	20	13	13	10	10	10	10	10
2.3.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	12	10	10	10	10
2.4.	Техническая подготовка	18	20	21	23	23	19	19	18	17	17
2.5.	Тактическая подготовка	9	10	11	15	15	16	16	18	17	17
2.6.	Интегральная подготовка	10	10	9	10	10	11	11	11	11	11
2.7.	Участие в соревнованиях	8	8	8	10	10	12	13	13	15	15
2.8.	Самостоятельная работа	5	5	5	3	3	3	4	3	3	3
<b>Вариативная часть</b>											
2.9.	Навыки в других видах спорта	8	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.10.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
<b>3.</b>	<b>Продолжительность и объёмы реализации Программы по разделам обучения (час)</b>										
3.1.	<i>Инвариативная часть</i>										
3.1.1.	Теоретическая подготовка	27	36	36	54	54	81	81	81	108	108
3.1.2.	Общая физическая подготовка	54	72	72	70	70	81	81	81	108	108

<sup>2</sup>Учебный план разработан из расчёта 45 учебных недель и с учётом максимального объёма тренировочной нагрузки в неделю, установленного действующим законодательством об образовании.

На основании примерного учебного плана Программы, Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает **годовой учебный план** с учётом объёма тренировочной нагрузки в неделю, установленного исходя из имеющихся условий реализации Программы применительно к каждому этапу и периоду подготовки (обучения).

3.1.3.	Специальная физическая подготовка	27	36	36	54	54	98	81	81	108	108
3.1.4.	Техническая подготовка	48	72	75	124	124	154	154	146	184	184
3.1.5.	Тактическая подготовка	24	36	39	81	81	130	130	146	184	184
3.1.6.	Интегральная подготовка	27	36	32	54	54	90	90	90	119	119
3.1.7.	Участие в соревнованиях	22	30	28	54	54	98	107	106	163	163
3.1.8.	Самостоятельная работа	13	18	18	16	16	24	32	25	34	34
3.2.	<i>Вариативная часть</i>										
3.2.1.	Навыки в других видах спорта	22	18	18	27	27	40	40	40	54	54
3.2.2.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	8	8	8	12	12
<b>4.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b> (устный экзамен, тестирование)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>5.</b>	<b>Объём тренировочной нагрузки (час)</b>										
5.1.	Количество учебных недель	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
5.2.	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24
5.3.	Максимальный объём тренировочной нагрузки в учебный год (спортивный сезон)	270	360	360	540	540	810	810	810	1080	1080

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ ПОДГОТОВКИ**

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

##### *ИНВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ*

#### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

##### *Теоретическая подготовка*

*История развития волейбола:* история возникновения волейбола как вида спорта; характеристика волейбола.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, воспитании личности.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «волейбол».

*Влияние физических упражнений на организм человека:* влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Гигиена физической культуры и спорта:* гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях волейболом.

#### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### *Общая физическая подготовка*

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и

перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

*Комплексы физических упражнений:* для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости, выносливости.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег (20, 30, 60м), прыжковые упражнения; метания, бросание набивного мяча; эстафетный бег.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой» и т.д.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, с предметами и без предметов).

*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.

*Прыжковые упражнения:* приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки; прыжки с места вперед, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами; бег по лестнице вверх и вниз, ступая на каждую ступеньку; передвижение прыжками с одной ноги на другую; «салки» в парах прыжками на одной ноге.

*Специальные упражнения волейболиста:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании

с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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.

Многократные передачи мяча о стену и его ловля; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

### **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

#### *Технико-тактическая подготовка*

#### ***Техника нападения***

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

*Передачи мяча:* передача мяча снизу: над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; передачи в стену (расстояние 1,5-2 м).

*Нападающий удар:* имитация нападающего удара на месте (движение руки); имитация ударного движения кистью по мячу; нападающий удар по мячу с места через сетку, с наброса, без прыжка.

*Подачи:* нижняя прямая или верхняя прямая: в стену; через сетку – расстояние 6 метров.

#### ***Техника защиты***

*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; перемещения на площадке и вдоль сетки.

#### ***Тактика нападения***

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа для перебивания мяча через сетку (стоя двумя руками сверху, снизу); нижняя прямая (боковая) или верхняя прямая подача через сетку (расстояние 6 метров); передача мяча через сетку с собственного подбрасывания.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме подачи (ловле мяча).

*Командные действия:* расстановка при приёме подачи соперника.

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»).

*Учебные игры:* игра в волейбол по упрощённым правилам (пионербол с элементами волейбола).

### ***Участие в соревнованиях***

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях (по пионерболу).

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского уровня и др.).

### **ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению профессионального мастерства в волейбол: ручной мяч, настольный теннис, бадминтон.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ****ИНВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ****ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***Теоретическая подготовка*

*История развития волейбола:* развитие волейбола в России; выдающиеся волейболисты России и мира.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «волейбол».

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* задачи физической культуры и спорта в России, их оздоровительное и воспитательное значение.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

*Влияние физических упражнений на организм человека:* влияние систематических физических упражнений на мышцы и опорно-двигательный аппарат; значение обмена веществ.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования к местам занятий, инвентарю, занимающимся волейболом, и их внешнему виду (спортивная одежда и обувь); режим дня спортсмена, закаливание организма, здоровый образ жизни; значение сна и утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена; требования техники безопасности при занятиях волейболом; врачебный контроль и самоконтроль.

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*****Общая физическая подготовка***

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

*Комплексы физических упражнений:* для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости, выносливости.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег (20, 30, 60 м), прыжковые упражнения; метание, бросание набивного мяча; эстафетный бег.

*Подвижные игры:* «Мышиная охота», Игра «Помощь друга», Игра «Пленник мяча», «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» и т.д.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

*Подвижные игры:* «Третий лишний», «Удочка», «Хвост дракон», «Летит - не летит», «Птицы в клетках», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Змейка», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; соревнования: прыжки в длину, отталкиваясь двумя ногами, с взмахом рук (победитель - наименьшее количество прыжков на 9 метров); перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами лицом вперед; прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы); прыжки с подтягиванием коленей к груди.

*Специальные упражнения волейболиста:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче).

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд). Выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку).

Упражнение с планкой (высота 5 - 10 см), для обучения наскока и стопорящего шага при нападающем ударе.

*Упражнения с набивным мячом(1 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; 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 мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения).

*Нападающий удар:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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.

## **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### *Технико-тактическая подготовка*

#### ***Техника нападения***

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

*Передачи мяча:* передача мяча сверху: над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; чередование способов передач: сверху – снизу.

*Передачи мяча:* передача мяча снизу: над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; чередование способов передач: сверху – снизу.

*Нападающий удар:* ритм разбега в один шаг; имитация ударного движения кистью по мячу: стоя и в прыжке; броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол – стену (стоя и в прыжке); удар по мячу в держателе (стоя и в прыжке); удар по мячу с собственного подбрасывания в стену.

*Подачи:* верхняя прямая: в стену (расстояние 7 метров, отметка 1,5-2 метра от пола); через сетку – расстояние 7 метров.

### ***Техника защиты***

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки.

*Приём мяча снизу:* приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром через сетку (на месте и после перемещения); приём мяча в зоне 6 с набросана точность в зону 3.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при нападающем ударе и второй передаче.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме мяча, направленном соперником через сетку.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при приёме подачи и передаче.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

Многократное выполнение технических и тактических действий подряд.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Передал – садись»; «Запятнай мяч»; в эстафетах «Навстречу – через сетку»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачи; волейбол (по заданию);

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола (соревнования), классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

### ***Участие в соревнованиях***

Участие в муниципальных официальных спортивных соревнованиях.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского международного уровня и др.); посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий.

### ***ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ***

### **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению профессионального мастерства в волейбол: ручной мяч, настольный теннис, бадминтон.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### ***ИНВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ***

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

#### ***Теоретическая подготовка***

*История развития волейбола:* место и значение волейбола в системе физического воспитания; волейбол на международной арене.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:*

характеристика физкультурно-спортивных занятий спортивной направленности; сведения о спортивных разрядах и званиях.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:*

правила вида спорта «волейбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; судейская терминология; правила поведения при проведении спортивных соревнований; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* пищеварительная,

нервная и выделительная системы и их особенности; основные сведения о составе и функциях крови.

*Влияние физических упражнений на организм человека:* влияние

физических упражнений на работоспособность сердца, содержание гемоглобина, повышение уровня иммунной защиты организма при регулярном посещении тренировочных занятий.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования к местам занятий,

инвентарю, занимающимся волейболом, и их внешнему виду (спортивная одежда и обувь); режим дня спортсмена, основы спортивного питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; понятие об утомлении и переутомлении; профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания); требования техники безопасности при занятиях волейболом; профилактика спортивного травматизма.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Общая физическая подготовка***

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие

упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на

месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях; стойка на лопатках, на руках, на голове; кувырки вперед и назад, через плечо.

*Комплексы физических упражнений:* для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости и выносливости.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег (20, 30, 60 м), прыжковые упражнения; метание, бросание набивного мяча; эстафетный бег; бег из разных положений, с предметами и без предметов, по заданию (с изменением направления).

*Подвижные игры:* «Беличьи салки», «Гуси – лебеди», «Упрямые барашки», «Стадо», «Салки с прыжками», «Воробышки и кот» и т.д.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

*Подвижные игры:* «Назад - по колонне и по кругу», «Эстафета пар», «Защита цели», «Быстрее отбей», «Только снизу» и т.д.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; соревнования: прыжки в длину, отталкиваясь двумя ногами, с взмахом рук (победитель - наименьшее количество прыжков на 9 метров); перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперед; прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперед, спиной вперед, максимальное

отталкивание ногами; многоскоки; стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с баскетбольным мячом, в прыжке бросить вверх в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч (выполнять ритмично без лишних доскоков).

*Специальные упражнения волейболиста:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперед и в сторону; наклоны туловища.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

*Упражнения с волейбольным мячом* (выполняют многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд). Выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку).

Упражнение с планкой (высота 5 - 10 см), для обучения и совершенствования наскока и стопорящего шага при нападающем ударе.

*Упражнения с набивным мячом(1-2 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски набивного мяча

через сетку, расстояние 4 - 6 м; 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 мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами).

*Нападающий удар:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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 набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра у сетки.

### **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

#### *Технико-тактическая подготовка*

#### ***Техника нападения***

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

*Передачи мяча:* передача мяча сверху: над собой на месте и в движении; с набрасывания партнёра на месте, после перемещения, после действия (кувырок, падение, прыжки); в парах с изменением расстояния между партнёрами и высоты полёта мяча; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с набрасывания партнёра на месте и после перемещения; из зоны 3 в зоны 4 (2), после приёма мяча (передача выполняется лицом к игроку); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз –

партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением; чередование способов передач: сверху – снизу.

*Нападающий удар:* ритм разбега в один шаг (стопорящий шаг); броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол – стену (стоя и в прыжке); удар по мячу в держателе (в прыжке); удар по мячу через сетку с собственного подбрасывания; удар с набрасывания партнёра; удар с передачи, из зоны 2 и 4.

*Подачи:* верхняя прямая подача: через сетку с лицевой линии, в пределы площадки.

### ***Техника защиты***

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*Приём мяча: снизу двумя руками:* с набрасывания партнёра через сетку в сочетании с перемещениями и движениями (перекаты, кувырки); приём мяча с подачи из зоны 6 в зону 2-3 на точность.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; для отбивания мяча через сетку.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при второй передаче мяча; взаимодействие игроков зон 5,6 и 1 при приёме подачи.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме мяча, направленном соперником через сетку; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и второй передаче.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

Многократное выполнение технических и тактических действий подряд.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Только снизу», «Передал - садись»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Над собой и о стенку»; «Зоркий глаз»; «Назад по колене и по кругу»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; волейбол (по заданию).

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола (соревнования), классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

### ***Участие в соревнованиях***

Контрольные и отборочные соревнования; муниципальные и региональные официальные спортивные соревнования.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского международного уровня и др.); посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий.

*ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ***НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Навыки в других видах спорта*, способствующие повышению профессионального мастерства в волейбол: ручной мяч, настольный теннис, бадминтон.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ***ИНВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***Теоретическая подготовка*

*История развития волейбола*: послевоенная история волейбола; дебют волейбола на Олимпийских играх.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*: массовый народный характер спорта в нашей стране; почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*: правила вида спорта «волейбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила поведения при проведении спортивных соревнований; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Сведения о строении и функциях организма человека*: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие систем; работоспособность мышц и подвижность суставов.

*Влияние физических упражнений на организм человека:* понятие о спортивной работоспособности и функциональных возможностях при систематических занятиях спортом.

*Основы спортивной подготовки:* понятие о процессе спортивной подготовки; формы организации тренировочного процесса; понятие о тренировочной нагрузке; основные средства спортивной тренировки.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования к местам занятий, инвентарю, занимающимся волейболом, и их внешнему виду (спортивная одежда и обувь); режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; требования техники безопасности при занятиях волейболом; самоконтроль; значение массажа и самомассажа; использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Общая физическая подготовка***

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях; стойка на лопатках, на руках, на голове; кувырки вперед и назад, через плечо.

*Комплексы физических упражнений:* для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости и выносливости.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег (20, 30, 60 м), прыжковые упражнения; метание, бросание набивного мяча; эстафетный бег; бег из разных положений, с предметами и без предметов, по заданию (с изменением направления).

*Подвижные игры:* «Займи место», «Зайцы в лесу», «Упрямые барашки», «Кружева», «Салки с прыжками», «Много троих, хватит двоих», «Мешочек» и т.д.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

*Подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка.

*Упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Специальные упражнения волейболиста:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании

с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд). Выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку).

Упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага)

*Нападающий удар:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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 набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного

подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

*Блокирование:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений. Двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч). То же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

Двойной блок у стены (на точность движений); у сетки на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

## **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### *Технико-тактическая подготовка*

#### ***Техника нападения***

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

*Передача мяча:* передача мяча сверху: в стену, над собой, сидя, лежа (с изменением высоты и расстояния); в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передача на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением; чередование способов передач: сверху – снизу.

*Подачи:* верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии на точность по зонам; выполнение подачи в прыжке через сетку (расстояние 6м).

*Нападающие удары:* нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания (с разных зон); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар с передачи из зоны 4 по диагонали; нападающий удар по линии с переводом из зоны 4 в зону 1 или из зоны 2 в зону 5.

### ***Техника защиты***

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*Приём мяча: снизу двумя руками:* с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с подачи на точность из зон 1, 6 и 5 в зону 2-3; приём подачи с последующим падением.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию.

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

*Командные действия:* расположение и действия игроков при переводе мяча, при системе игры 5-1 (связующий игрок находится на второй линии).

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места и способа приёма мяча при подаче или защите после нападающего удара; выбор места при блокировании (выход в зону удара).

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; игроков зон 4 и 2 при приёме нападающих ударов и обманов.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд».

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Только снизу», «Лапта волейболистов»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; волейбол (по заданию).

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола (соревнования), классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий).

### ***Участие в соревнованиях***

Контрольные и отборочные соревнования; муниципальные и региональные официальные спортивные соревнования.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского

международного уровня и др.); посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий.

#### *ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ*

### **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Навыки в других видах спорта*, способствующие повышению профессионального мастерства в волейбол:ручной мяч, настольный теннис, бадминтон.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### *ИНВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ*

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

#### *Теоретическая подготовка*

*История развития волейбола*: всероссийская федерация волейбола (ВФВ); известные наставники (тренеры).

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*: роль и значение физической культуры в повышении уровня общей культуры.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*: правила вида спорта «волейбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила поведения при проведении спортивных соревнований; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

*Сведения о строении и функциях организма человека*: понятие об обмене веществ; сведения о кровеносной системе.

*Влияние физических упражнений на организм человека*: влияние физических упражнений на сохранение здоровья; повышение выносливости и улучшение психоэмоционального состояния при регулярных занятиях спортом.

*Основы спортивной подготовки:* методы спортивной тренировки; значение тренировочных и контрольных игр; специализация и индивидуализация в спортивной тренировке; установка на игру и разбор игр.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования к местам занятий, инвентарю, занимающимся волейболом, и их внешнему виду (спортивная одежда и обувь); режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях волейболом; врачебный контроль и самоконтроль.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Общая физическая подготовка***

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях; стойка на лопатках, на руках, на голове; кувырки вперед и назад, через плечо; удержание равновесия на одной ноге с открытыми или закрытыми глазами («ласточка», ориентир линии волейбольной площадки).

*Комплексы физических упражнений:* для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости и выносливости.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег (20, 30, 60 м), прыжковые упражнения; метания, бросание набивного мяча; эстафетный бег; бег из разных положений, с предметами и без предметов, по заданию (с изменением направления); бег с вертикальными и горизонтальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы); кросс (500-1000 м).

*Подвижные игры:* «Эстафета прыжками», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Кружева», «Салки с прыжками», «Третий лишний», «Ловцы» и т.д.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

*Подвижные игры:* «Бомбардиры», «Зоркий глаз», «Обстрел» «Передачи по вызову», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Точный пас» и т.д.

*Прыжковые упражнения:* приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 3 кг); прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами лицом вперёд; прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд, максимальное отталкивание ногами; многоскоки; прыжки из приседа с продвижением вперёд-вверх; прыжки через учебные барьеры; серийные прыжки - «ножницы»; то же, но с набивным мячом, держа сверху над собой; бег с шагом; прыжки с разбега толчком двумя ногами, с доставанием маркировки как можно выше.

*Упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); приседания и выпрыгивания с набивными мячами, ноги на ширине плеч (до 10 кг); броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Специальные упражнения волейболиста:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперед и в сторону; наклоны туловища.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упорлежа - передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места и с разбега; подачи мяча слабой рукой.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд). Выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку).

Упражнение с планкой (высота 15 - 20 см), для совершенствования наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага).

Упражнения с резиновыми амортизаторами: стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой (амортизаторы укреплены на уровне плеч), движение руками из-за головы вверх и вперед. Стоя боком к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне пояса), ближней прямой рукой выполняется движение параллельное полу. Амортизаторы закреплены внизу (ногами), а концы обмотаны вокруг запястьев: руки на

уровне груди, как перед выполнением элемента блок. Поднимание прямых рук вверх, как при постановке блока (выполнять не спеша).

Комбинированные упражнения. Выполняется индивидуально: игрок выполняет имитацию нападающего удара с двух шагов, затем не отходя от сетки ставит блок, и после этого выполняет перекат на бедро - спину, на четвёртый метр площадки. Выполняется в парах: игроки стоят лицом к стене (2-4 м), один выполняет подачу в стену в разные точки, второй должен выполнить приём мяча в отмеченную точку (на точность; ориентир для защитника должен меняться; подачи выполняются с разной высотой и силой).

*Нападающий удар:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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 набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4, со второй линии).

*Блокирование:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера.

Выполняется одиночный блок: блокирующий занимает место у сетки, в это время с другой стороны выполняется наброс мяча на сетку. Игрок выполнив один элемент (переходящий мяч), тут же переходит к следующему (те, кто набрасывают мяч, ориентируются по блокирующему, но не ждут, пока он займёт своё место).

## ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

### *Технико-тактическая подготовка*

#### ***Техника нападения***

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

*Передачи мяча:* передача мяча сверху: в стену, над собой, (с изменением высоты и расстояния), в сочетании с перемещениями по заданию, спиной; на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); то же, но без поворотов, с выполнением задания (например: 1-ая передача над собой, хлопок за спиной, 2-ая передача партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; чередование способов передач: сверху – снизу; упражнение в кругу: выполнение передачи по кругу на точность, с постепенным добавлением мячей (максимум: на 1 меньше, чем игроков), цель - максимально долго и точно выполнять передачи, удерживая наибольшее количество мячей; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху или снизу с разной траекторией полёта).

*Подачи:* верхняя прямая через сетку из-за лицевой линии; верхняя прямая подача на точность по зонам; подача в прыжке (расстояние 9-12м), в пределы площадки.

*Нападающие удары:* удар по мячу через сетку с собственного подбрасывания (с разных зон); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон (первая линия и вторая линия); прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.

### ***Техника защиты***

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*Приём мяча:* снизу двумя руками: с подачи в сочетании с перемещениями; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи из зон 1, 6, 5 в зону 2-3, на точность.

*Блокирование:* одиночное блокирование в зонах 2,3,4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование мяча с наброса.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи, нападающего удара и обманного действия на точность - по заданию; подача, нападающий удар или перевод мяча, на игрока слабо владеющего приёмом.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков первой линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков первой и второй линии с игроком зоны 2 при второй передаче, связующий игрок выходит со второй линии.

*Командные действия:* расположение и действия игроков при перебросе мяча (нападающем ударе, подаче), при системе игры 5-1 (связующий игрок находится на второй линии).

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме мяча с подачи, при защите после нападающего удара, при блокировании (выход в зону удара); выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приёмов; выбор способа перемещения к мячу.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударах, обманных приёмов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков зон 4 и 2 во время защиты при нападающих ударах и обманных действиях.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад».

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Защита цели», «Быстрее отбей»; «Круговая лапта»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Встречная эстафета»; «Точная подача»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; волейбол (по заданию).

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола (соревнования), классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий).

### ***Участие в соревнованиях***

Контрольные и отборочные соревнования; муниципальные и региональные официальные спортивные соревнования.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Самостоятельная работа*, контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского международного уровня и др.), посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий, участие в семинарах по организации и проведению спортивных соревнований.

### ***ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ***

#### **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Навыки в других видах спорта*, способствующие повышению профессионального мастерства в волейбол: баскетбол, ручной мяч, футбол по упрощённым правилам, лапта, настольный теннис, плавание.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### ***ИНВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ***

#### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

##### ***Теоретическая подготовка***

*История развития волейбола*: массовый народный характер волейбола в стране; волейбол, как средство отдыха.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*: постановления Правительства по вопросам физической культуры и спорта в стране и рост достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*: правила вида спорта «волейбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила

поведения при проведении спортивных соревнований; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* особенности нервной системы человека; виды мышц и их расположение.

*Влияние физических упражнений на организм человека:* тонизирующее влияние на нервную систему человека; поддержание правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

*Основы спортивной подготовки:* периодизация спортивной подготовки; единство общей и специальной подготовки; методы спортивной тренировки; специализация и индивидуализация в спортивной тренировке; установка на игру и разбор игр.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования к местам занятий, инвентарю, занимающимся волейболом, и их внешнему виду (спортивная одежда и обувь); режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; требования техники безопасности при занятиях волейболом; самоконтроль; значение массажа и самомассажа; использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма; врачебный контроль и самоконтроль.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Общая физическая подготовка***

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и

перекаты в различных положениях; стойка на лопатках, на руках, на голове; кувырки вперед и назад, через плечо; удержание равновесия на одной ноге с открытыми или закрытыми глазами («ласточка», ориентир линии волейбольной площадки).

*Комплексы физических упражнений:* для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости и выносливости.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег (20, 30, 60 м), прыжковые упражнения; метание, бросание набивного мяча; эстафетный бег; бег из разных положений, с предметами и без предметов, по заданию (с изменением направления).

*Подвижные игры:* «Займи место», «Зайцы в лесу», «Упрямые барашки», «Кружева», «Салки с прыжками», «Много троих, хватит двоих», «Мешочек» и т.д.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

*Подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах);

многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (стоя боком, с поворотом на 90 и 180 градусов).

*Упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Специальные упражнения волейболиста:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд). Выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверх (обратить внимание на другую руку).

Упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага)

*Нападающий удар:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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 набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

*Блокирование:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений. Двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника

(переходящий мяч). То же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

## **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### *Технико-тактическая подготовка*

#### ***Техника нападения***

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

*Передачи мяча:* передача мяча сверху: в стену, над собой, сидя, лежа (с изменением высоты и расстояния); в сочетании с перемещениями; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; чередование способов передач: сверху – снизу; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3, 4 (лицом к нападающему) и из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему).

*Подачи:* верхняя прямая подача из-за лицевой линии на точность по зонам; выполнение подачи в прыжке через сетку (расстояние 9-12 м).

*Нападающие удары:* нападающий удар с собственного подбрасывания (с разных зон и линий); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); нападающий удар с набрасывания партнёра (с различных положений); удар с передачи из различных зон (первая линия и вторая линия); нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.

#### ***Техника защиты***

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на

площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*Приём мяча: снизу двумя руками:* с подачи в сочетании с перемещениями; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи из зон 1, 6, 5 в зону 2-3, на точность.

*Блокирование:* одиночное в зонах 2,3,4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого наброса мяча с зоны 2, 3 и 4; двойной блок на месте в зоне 2 и 4, при набросе мяча с другой стороны.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом; чередование нападающего удара и обманного действия.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии с игроком зоны 2 при второй передаче (связующий на второй линии).

*Командные действия:* расположение и действия игроков при переводе мяча (подаче, нападающем ударе), при системе игры 5-1 (связующий игрок находится на второй линии) и 4-2.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места и способа приёма мяча с подачи, при нападающем ударе, обманном действии; при блокировании (выход в зону удара).

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, при нападающих ударах, обманных маневрах; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; взаимодействие игроков зон 4 и 2 при

приёме нападающих ударов и обманных действий, при системе игры «углом назад».

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад».

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Только снизу», «Лапта волейболистов»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; волейбол (по заданию).

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола (соревнования), классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий).

#### ***Участие в соревнованиях***

Контрольные и отборочные соревнования; муниципальные и региональные официальные спортивные соревнования.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского

международного уровня и др.); посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий, посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий, участие в семинарах по организации и проведению спортивных соревнований.

#### *ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ*

#### **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Навыки в других видах спорта*, способствующие повышению профессионального мастерства в волейбол: баскетбол, ручной мяч, футбол по упрощённым правилам, лапта, настольный теннис, плавание.

#### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

*Инструкторская практика*: навыки дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря), составление комплексов упражнений и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий во время тренировочных занятий (гимнастика до занятий, физкультурные минутки).

#### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### *ИНВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ*

#### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

#### *Теоретическая подготовка*

*История развития волейбола*: становление навыков игры; нововведения в игре с развитием.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*: физическая культура и спорт, как средство охраны и укрепления здоровья человека.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*: правила вида спорта «волейбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила поведения при проведении спортивных соревнований; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские

антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* основные сведения о строении внутренних органов; кожа: её строение и функции.

*Влияние физических упражнений на организм человека:* влияние физических упражнений на улучшение свойств костей; влияние физических упражнений на приобретение стройности и подтянутости.

*Основы спортивной подготовки:* нагрузка и отдых, основные компоненты нагрузки; планирование и контроль тренировочного процесса; индивидуальный план подготовки; установка на игру и разбор игр.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования к местам занятий, инвентарю, занимающимся волейболом, и их внешнему виду (спортивная одежда и обувь); режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях волейболом; самоконтроль; значение массажа и самомассажа; противопоказания к массажу; использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма; врачебный контроль и его порядок осуществления; самоконтроль; профилактика спортивного травматизма.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Общая физическая подготовка***

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях; стойка на лопатках, на руках, на голове; кувырки вперед и назад, через плечо; удержание равновесия на одной ноге с

открытыми или закрытыми глазами («ласточка», ориентир линии волейбольной площадки).

*Комплексы физических упражнений:* для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости и выносливости.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег (20, 30, 60 м), прыжковые упражнения; метание, бросание набивного мяча; эстафетный бег; бег из разных положений, с предметами и без предметов, по заданию (с изменением направления).

*Подвижные игры:* «Шишки, желуди, орехи», «Зайцы в лесу», «Салки в парах прыжками», «Паутинка», «Салки с прыжками», «Третий лишний», «Салки с предметами» и т.д.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

*Подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3 - 4 раза по 1 мин (интервал 5 - 7 мин). То же, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч). То же, вперед - назад на расстояние нормального шага. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов. Прыжки в приседе (выполнять в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях; продвижение в стороны, вперед - назад).

Прыжки в высоту через планку: игрок, разбегается на нападающий удар, преодолевает планку, а в момент разбега, ему делают наброс мяча на сетку

(высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока). Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах вперед - назад, лицом, боком. Серийные прыжки – «ножницы». Многоскоки на одной ноге. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу.

*Упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений. Броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками. Сидя на полу, поочередно перебрасывать набивной мяч с руки на руку (стоя - присед или поворот). Броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Специальные упражнения волейболиста:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперед и в сторону; наклоны туловища.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение

напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

Упор лежа – передвижение на руках вперед, партнер держит за голени. Исходное положение то же, отжимания не разводя локти (движение рук вдоль туловища).

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд). Выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку).

Упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для совершенствования наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага)

*Нападающий удар:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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 набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнера у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

*Блокирование:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений. Двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч). То же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

Двойной блок у стены (на точность движений); у сетки на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

### **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

#### *Технико-тактическая подготовка*

#### ***Техника нападения***

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

*Передачи мяча:* передача мяча сверху: передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; чередование способов передач: сверху – снизу; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зону 3 в зону 2 (спиной к нападающему).

*Подачи:* верхняя прямая подача из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); верхняя прямая подача на точность по зонам.

*Нападающие удары:* нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар по диагонали из

зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.

### ***Техника защиты***

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*Приём мяча:* снизу двумя руками: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с нападающего удара обманного действия в зону 2-3, (на точность); приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 2-3.

*Блокирование:* одиночное в зонах 3,2,4 с перемещением вдоль сетки; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или набросе мяча с другой стороны; тройной блок в зоне 3 на месте; одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение нападающего удара или обманного действия; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); взаимодействие игроков задней и передней линии с игроком зоны 2 при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии при атаке и защите; взаимодействие блокирующих, при постановке тройного блока в зоне 3; взаимодействие игроков при постановке двойного блока, в зоне 4 и 2.

*Командные действия:* расположение и действия игроков при приёме и доигровке мяча, при системе игры 5-1 и 4-2.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места и способа приёма подачи, нападающего удара или обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок).

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков второй линии с блокирующими игроками зоны 2-3-4 и страхующими игроками; взаимодействие игроков при доигровке после нападающих ударов и обманных действий.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад».

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Только снизу», «Лапта волейболистов»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; волейбол (по заданию).

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола (соревнования), классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий).

#### ***Участие в соревнованиях***

Контрольные и отборочные соревнования; муниципальные, региональные и межрегиональные официальные спортивные соревнования.

#### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского международного уровня и др.); посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий, участие в судейских семинарах.

#### ***ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ***

#### **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению профессионального мастерства в волейбол: баскетбол, ручной мяч, футбол по упрощённым правилам, лапта, настольный теннис, плавание.

#### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

*Инструкторская практика:* проведение части тренировочного занятия по теоретической, общей физической подготовке совместно с тренером-преподавателем.

*Судейская практика:* судейство совместно с тренером-преподавателем учебных игр (ведение протоколов соревнований др.).

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### ИНВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### *Теоретическая подготовка*

*История развития волейбола:* рекорды в волейболе; значение волейбола в оздоровительной и воспитательной сфере физической культуры и спорта; появление почетных спортивных званий и спортивных разрядов, установленных в России.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* физическая культура и спорт, как средство совершенствования нравственного, интеллектуального и трудового воспитания.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «волейбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила поведения при проведении спортивных соревнований; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* понятие газообмена; общие сведения о репродуктивной функции организма.

*Влияние физических упражнений на организм человека:* влияние физических упражнений на физические дефекты организма человека, при регулярных занятиях спортом; влияние физических упражнений на сохранение здоровья человека.

*Основы спортивной подготовки:* нагрузка и отдых, основные компоненты нагрузки; планирование и контроль тренировочного процесса; индивидуальный план подготовки; установка на игру и разбор игр.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования к местам занятий, инвентарю, занимающимся волейболом, и их внешнему виду (спортивная одежда и обувь); режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях волейболом; самоконтроль; значение массажа и самомассажа; противопоказания к массажу; использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма; врачебный контроль и его порядок осуществления; самоконтроль; профилактика спортивного травматизма.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Общая физическая подготовка***

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекуты в различных положениях; стойка на лопатках, на руках, на голове; кувырки вперед и назад, через плечо; удержание равновесия на одной ноге с открытыми или закрытыми глазами («ласточка», ориентир линии волейбольной площадки).

*Комплексы физических упражнений:* для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости и выносливости.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег (20, 30, 60 м), прыжковые упражнения; метание, бросание набивного мяча; эстафетный бег; бег из разных положений, с предметами и без предметов, по заданию (с изменением

направления).

*Подвижные игры:* «Займи место», «Зайцы в лесу», «Упрямые барашки», «Кружева», «Салки с прыжками», «Много троих, хватит двоих», «Мешочек» и т.д.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

*Подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Прыжковые упражнения:* прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°). Прыжки вверх «ножницами» (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах). Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа). Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ногиврозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа. В парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге.

*Упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Специальные упражнения волейболиста:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд). Выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой -

кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверх (обратить внимание на другую руку).

Упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага)

*Нападающий удар:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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 набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

*Блокирование:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений. Двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч). То же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

Двойной блок у стены (на точность движений); у сетки на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

## ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

### *Технико-тактическая подготовка*

#### ***Техника нападения***

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

*Передачи мяча:* передача мяча сверху: передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; чередование способов передач: сверху – снизу; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); передачи мяча нападающим на второй линии.

*Подачи:* верхняя прямая подача из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); подача на точность по зонам.

*Нападающие удары:* нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; удары на точность с передачи из зоны 2 и 4 по линии нападения; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1; нападающий удар из глубины площадки.

#### ***Техника защиты***

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*Приём мяча:* снизу двумя руками: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с нападающего удара обманного действия из зоны 5,6,1 в зону 2-3, (на точность); приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 2-3.

*Блокирование:* одиночное блокирование в зонах 3,2,4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или набросе мяча с другой стороны; тройной блок в зоне 3.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии при доигровке мяча; взаимодействие блокирующих, при постановке тройного блока в зоне 3; взаимодействие игроков при постановке двойного блока, в зоне 4 и 2.

*Командные действия:* расположение и действия игроков при приёме и доигровке мяча, при системе игры 5-1 и 4-2.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме подачи и нападающего удара, обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок); выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приемов; блокирование по заданию.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад» (сочетание систем игры).

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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.

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

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Только снизу», «Лапта волейболистов»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; волейбол (по заданию).

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола (соревнования), классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе

изученного материала (обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий).

### ***Участие в соревнованиях***

Контрольные и отборочные соревнования; муниципальные, региональные, межрегиональные официальные спортивные соревнования.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Самостоятельная работа*, контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского международного уровня и др.), посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий, работа по индивидуальным планам подготовки, участие в судейских семинарах.

### **ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Навыки в других видах спорта*, способствующие повышению профессионального мастерства в волейбол: баскетбол, ручной мяч, футбол по упрощённым правилам, лапта, настольный теннис, плавание.

#### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

*Инструкторская практика*: самостоятельное проведение тренировочного занятия по теоретической, общей физической подготовке; проведение совместно с тренером-преподавателем части тренировочного занятия по технико-тактической подготовке с учащимися этапа начальной подготовки.

*Судейская практика*: участие в организации и судействе совместно с тренером-преподавателем официальных муниципальных спортивных соревнований; самостоятельное судейство неофициальных спортивных соревнований.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **ИНВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

##### *Теоретическая подготовка*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*: использование средств физической культуры и спорта, в профилактике различных заболеваний.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «волейбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила поведения при проведении спортивных соревнований; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования к местам занятий, инвентарю, занимающимся волейболом, и их внешнему виду (спортивная одежда и обувь); режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях волейболом; самоконтроль; значение массажа и самомассажа; противопоказания к массажу; использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма; врачебный контроль и его порядок осуществления; самоконтроль; профилактика спортивного травматизма.

*Основы спортивной подготовки:* планирование и контроль самостоятельных занятий; индивидуальный план подготовки спортсмена; спортивная форма и фазы её развития; система восстановительных мероприятий.

*Спортивные соревнования:* документация по организации и проведению спортивных соревнований различного уровня; квалификационные требования к присвоению квалификационной категории «спортивный судья всероссийской категории».

## ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Общая физическая подготовка*

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях; стойка на лопатках, на руках, на голове; кувырки вперед и назад, через плечо; удержание равновесия на одной ноге с открытыми или закрытыми глазами («ласточка», ориентир линии волейбольной площадки).

*Комплексы физических упражнений:* для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости и выносливости.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег (20, 30, 60 м), прыжковые упражнения; метание, бросание набивного мяча; эстафетный бег; бег из разных положений, с предметами и без предметов, по заданию (с изменением направления).

*Подвижные игры:* «Займи место», «Зайцы в лесу», «Упрямые барашки», «Кружева», «Салки с прыжками», «Много троих, хватит двоих», «Мешочек» и т.д.

### *Специальная физическая подготовка*

*Беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

*Подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Прыжковые упражнения:* прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°). Прыжки вверх «ножницами» (сильное сгибание и разгибание в голеностопных

суставах). Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа). Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ногиврозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа. В парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге.

*Упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Специальные упражнения волейболиста:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя

приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд). Выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку).

Упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага)

*Нападающий удар:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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 набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

*Блокирование:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений. Двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника (переходящий мяч). То же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

Двойной блок у стены (на точность движений); у сетки на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

## **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### *Технико-тактическая подготовка*

#### ***Техника нападения***

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

*Передачи мяча:* передача мяча сверху: передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; чередование способов передач: сверху – снизу; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); передачи мяча нападающим на второй линии.

*Подачи:* верхняя прямая подача из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); подача на точность по зонам.

*Нападающие удары:* нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; удары на точность с передачи из зоны 2 и 4 по линии нападения; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1; нападающий удар из глубины площадки.

### ***Техника защиты***

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*Приём мяча:* снизу двумя руками: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с нападающего удара обманного действия из зоны 5, 6, 1 в зону 2-3, (на точность); приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 2-3.

*Блокирование:* одиночное блокирование в зонах 3,2,4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или набросе мяча с другой стороны; тройной блок в зоне 3.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии при доигровке мяча; взаимодействие блокирующих, при постановке тройного блока в зоне 3; взаимодействие игроков при постановке двойного блока, в зоне 4 и 2.

*Командные действия:* расположение и действия игроков при приёме и доигровке мяча, при системе игры 5-1 и 4-2.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме подачи и нападающего удара, обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи, нападающий удар, блок); выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приемов; блокирование по заданию.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад» (сочетание систем игры).

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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.

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

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Только снизу», «Лапта волейболистов»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; волейбол (по заданию).

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола (соревнования), классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий).

#### *Участие в соревнованиях*

Контрольные и отборочные соревнования; региональные, межрегиональные, всероссийские официальные спортивные соревнования, в том числе, в составе спортивной сборной команды Красноярского края по волейболу.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского международного уровня и др.), посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий, работа по индивидуальным планам подготовки, участие в судейских семинарах.

#### *ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ*

### **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению

профессионального мастерства в волейбол: баскетбол, ручной мяч, футбол по упрощённым правилам, лапта, настольный теннис, плавание.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

*Инструкторская практика:* самостоятельное проведение тренировочного занятия по теоретической, общей физической подготовке; проведение тренировочного занятия по технико-тактической подготовке с учащимися этапа начальной подготовки; участие в проведении промежуточной аттестации (контрольно-переводных нормативом по ОФП) учащихся этапа начальной подготовки.

*Судейская практика:* участие в организации и судейство официальных муниципальных спортивных соревнований; организация и проведение под руководством тренера-преподавателя неофициальных спортивных соревнований (первенство ДЮСШ, турниры).

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### *ИНВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ*

#### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

##### *Теоретическая подготовка*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* целью вовлечение населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом, является всестороннее и гармоничное развитие личности.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «волейбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «волейбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила поведения при проведении спортивных соревнований; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом

исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования к местам занятий, инвентарю, занимающимся волейболом, и их внешнему виду (спортивная одежда и обувь); режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях волейболом; самоконтроль; значение массажа и самомассажа; противопоказания к массажу; использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма; врачебный контроль и его порядок осуществления; самоконтроль; профилактика спортивного травматизма.

*Основы спортивной подготовки:* планирование и контроль самостоятельных занятий; индивидуальный план подготовки спортсмена; спортивная форма и фазы её развития; система восстановительных мероприятий.

*Спортивные соревнования:* документация по организации и проведению спортивных соревнований различного уровня; квалификационные требования к присвоению квалификационной категории «спортивный судья всероссийской категории».

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Общая физическая подготовка*

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях; стойка на лопатках, на руках, на голове; кувырки вперед и назад, через плечо; удержание равновесия на одной ноге с открытыми или закрытыми глазами («ласточка», ориентир линии волейбольной

площадки).

*Комплексы физических упражнений:* для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости и выносливости.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег (20, 30, 60 м), прыжковые упражнения; метание, бросание набивного мяча; эстафетный бег; бег из разных положений, с предметами и без предметов, по заданию (с изменением направления).

*Подвижные игры:* «Займи место», «Зайцы в лесу», «Упрямые барашки», «Кружева», «Салки с прыжками», «Много троих, хватит двоих», «Мешочек» и т.д.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Беговые упражнения:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.

*Подвижные игры:* «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Прыжковые упражнения:* прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°). Прыжки вверх «ножницами» (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах). Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа). Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах

вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ногиврозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа. В парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге.

*Упражнения с набивным мячом (1-2 кг):* броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).

*Специальные упражнения волейболиста:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд). Выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверх (обратить внимание на другую руку).

Упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага)

*Нападающий удар:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; 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 набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).

*Блокирование:* передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений. Двое у сетки должны передавать мяч на сторону соперника

(переходящий мяч). То же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

Двойной блок у стены (на точность движений); у сетки на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

## **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### *Технико-тактическая подготовка*

#### ***Техника нападения***

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

*Передачи мяча:* передача мяча сверху: передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; чередование способов передач: сверху – снизу; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4 (лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему); передачи мяча нападающим на второй линии.

*Подачи:* верхняя прямая подача из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); подача на точность по зонам.

*Нападающие удары:* нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; удары на точность с передачи из зоны 2 и 4 по линии нападения; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1; нападающий удар из глубины площадки.

#### ***Техника защиты***

*Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*Приём мяча:* снизу двумя руками: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с нападающего удара обманного действия из зоны 5, 6, 1 в зону 2-3, (на точность); приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи из зоны 1, 6, 5 в зону 2-3.

*Блокирование:* одиночное блокирование в зонах 3,2,4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или набросе мяча с другой стороны; тройной блок в зоне 3.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию, на игрока слабо владеющего приёмом.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии при доигровке мяча; взаимодействие блокирующих, при постановке тройного блока в зоне 3; взаимодействие игроков при постановке двойного блока, в зоне 4 и 2.

*Командные действия:* расположение и действия игроков при приёме и доигровке мяча, при системе игры 5-1 и 4-2.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места при приёме подачи и нападающего удара, обманного действия; выбор места при блокировании (выход в зону удара); выбор места при страховке партнера (приём подачи,

нападающий удар, блок); выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приемов; блокирование по заданию.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков первой линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.

*Командные действия:* расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд» и «углом назад» (сочетание систем игры).

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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.

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

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

*Подготовительные к волейболу игры:* «Только снизу», «Лапта волейболистов»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей; волейбол (по заданию).

*Учебные игры:* игры по правилам мини-волейбола (соревнования), классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий).

#### *Участие в соревнованиях*

Контрольные и отборочные соревнования; региональные, межрегиональные, всероссийские официальные спортивные соревнования, в том числе, в составе спортивной сборной команды Красноярского края по волейболу.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского международного уровня и др.), посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий, работа по индивидуальным планам подготовки, участие в судейских семинарах.

#### *ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ*

### **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

*Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению профессионального мастерства в волейбол: баскетбол, ручной мяч, футбол по упрощённым правилам, лапта, настольный теннис, плавание.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

*Инструкторская практика:* самостоятельное проведение тренировочного занятия по теоретической, общей физической подготовке; проведение тренировочного занятия по технико-тактической подготовке с учащимися этапа начальной подготовки; участие в проведении промежуточной аттестации

(контрольно-переводных нормативом по ОФП) учащихся этапа начальной подготовки.

*Судейская практика:* участие в организации и судейство официальных муниципальных спортивных соревнований; организация и проведение под руководством тренера-преподавателя неофициальных спортивных соревнований (первенство ДЮСШ, турниры).

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ ПОДГОТОВКИ

### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Средства теоретической подготовки включают: лекции; беседы; изучение специальной литературы; просмотр и прослушивание кино, радио, телевидения; педагогические наблюдения; анализ полученных материалов; анализ проведенных игр; ведение дневника самоконтроля.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Выбор видаи формы проведения теоретического занятия определяется содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка в системе подготовки волейболистов направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие и совершенствование физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы физических упражнений и др.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

*Общая физическая подготовка* осуществляется в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий по индивидуальным планам подготовки (в том числе, в каникулярный период).

Обязательным при проведении занятий по ОФП условием, является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка, в системе подготовки волейболистов, направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Данный вид подготовки осуществляется преимущественно в рамках групповых тренировочных занятиях.

### ***Техническая подготовка***

Техническая подготовка направлена на овладение учащимися техническими умениями и навыками, используемых в соревновательной деятельности в целях достижения высоких спортивных результатов.

*Виды и формы практических занятий в рамках технической подготовки:*

применение игровых систем в защите и нападении;

использование технических приёмов и тактических действий в различных игровых ситуациях;

практическое использование приёмов, элементов, вариантов тактики.

### ***Тактическая подготовка***

Техническая подготовка направлена на развитие специальных психических качеств, используемых в соревновательной деятельности в целях достижения высоких спортивных результатов.

*Виды и формы практических занятий в рамках технической подготовки:*

анализ своего участия в соревнованиях;

изучение команд соперника;

анализ тактики сильнейших спортсменов.

### ***Интегральная подготовка***

Интегральная подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

осуществление связей между физической и технической подготовкой;

осуществление связей между технической и тактической подготовкой;

между тактической и физической подготовкой.

### ***Участие в спортивных соревнованиях***

Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации тренировочного процесса определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Так, на этапе начальной подготовки основными задачами являются: приобретение элементарного соревновательного опыта, развитие специальных психических качеств.

На данном этапе подготовки предполагается участие в неофициальных соревнованиях, контрольных соревнованиях. Для наиболее подготовленных учащихся планируется участие в официальных спортивных соревнованиях.

На последующих этапах подготовки основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта на спортивных соревнованиях регионального, межрегионального и

всероссийского уровня, достижение спортивных результатов, включение в состав спортивных сборных команд Красноярского края и Российской Федерации, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий по виду спорта «волейбол».

### ***Навыки в других видах спорта***

Навыки в других видах спорта используются в подготовке волейболистов в целях повышения их профессионального мастерства.

### ***Самостоятельная работа***

Самостоятельная работа направлена на формирование системы углубленных и разносторонних знаний и умений в области физической культуры и спорта и избранного вида спорта, в том числе, умений самостоятельного поиска информации, умений самостоятельного проведения физкультурно-оздоровительных и иных связанных с занятиями физической культурой и спортом мероприятий.

Самостоятельная работа должна контролироваться тренером-преподавателем.

#### ***Формы самостоятельной работы:***

ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради;  
выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского и международного уровня и др.),  
посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий.

Самостоятельная работа также используется для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки (в рамках работы по индивидуальным планам).

### ***Инструкторская и судейская практика***

*Инструкторская практика* направлена на формирование умений самостоятельного проведения занятий и предусматривает: составление комплексов упражнений и проведение физкультурно-оздоровительных

мероприятий (гимнастика до занятий, физкультурные минутки), проведение занятий под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.

*Судейская практика* направлена на формирование навыков спортивного судьи по избранному виду спорта и включает в себя: участие совместно с тренером-преподавателем в судействе учебных игр, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований др.), самостоятельное судейство спортивных соревнований.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера,

стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое на учение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск степных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного

коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи 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 и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной само мобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной

подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

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

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая

работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

**1. Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

- *Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.*

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

- *Развитие процессов восприятия.*

Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной

реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

- *Развитие внимания.*

Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать

умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

- *Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

- *Развитие способности управлять эмоциями.*

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

- *Воспитание волевых качеств.*

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и

их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)** состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или

апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, пред соревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) пред соревновательная лихорадка;
- 3) пред соревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений,

замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры.

Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-ую беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам -для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих

игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении  
занятий по виду спорта волейбол**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Опасными факторами при занятиях волейболом являются:

- Физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы на площадке);
- Химические (пыль);
- Опасное напряжение в электрической сети;
- Психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);
- Не соблюдение норм по форме одежды при занятиях спортом;
- Не соблюдение правил техники безопасности.

1.3. Нахождение учащихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Каждый учащийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.

1.6. Учащимся запрещается приносить посторонние, ненужные предметы, еду, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.7. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.

1.8. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.

1.11. Учащиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.12. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Учащиеся обязаны снять верхнюю одежду в гардеробе и переодеться в спортивную форму.

2.2. Необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены, волосы собраны.

2.3. Учащимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

2.4. Учащимся запрещается включать самостоятельно электроосвещение.

2.5. Учащимся запрещается открывать двери и окна для проветривания без указания тренера-преподавателя.

2.6. Учащимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.

2.7. Учащиеся должны внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Входить в спортивный зал по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Выполнять указания тренера-преподавателя.

3.3. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде тренера-преподавателя.

3.4. При выполнении учебного задания, соблюдать дистанцию.

3.5. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.

3.6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении повреждений спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.

5.2. Учащийся должен вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в чистую и сухую одежду.

5.3. Сдать полученный инвентарь тренеру-преподавателю

5.4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель также использует Инструкции по обеспечению безопасности при занятиях видом (видами) спорта, предусмотренным содержанием программного материала раздела обучения «Общая физическая подготовка».



## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

### *Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки*

<i>Тесты</i>	<i>Что оценивается</i>
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>	
Бег 30 метров, (с)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10 метров, (с)	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
Бег 300 метров, (мин)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>	
Бег 30 м (5x6м), (с)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	Специальные скоростно-силовые качества: взрывная сила мышц ног (прыгучесть)
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	Скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовка»</i>	
Передача мяча двумя руками снизу над собой или в стену, (кол-во)	Уровень освоения техникой передачи мяча двумя руками снизу
Нападающий удар по мячу через сетку, с наброса, без прыжка, (кол-во попаданий в площадку)	Степень владения навыками нападающего удара: ударного движения
Подача (нижняя/верхняя) с 6-ти метров, (кол-во попаданий в площадку)	Уровень освоения техникой подачи мяча
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»</i>	
Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол»**

*для групп завершающих второй год обучения на этапе начальной подготовки*

<i>Тесты</i>	<i>Что оценивается</i>
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 метров, (с)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10 метров, (с)	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
Бег 300 метров, (мин)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 м (5x6м), (с)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	Специальные скоростно-силовые качества: взрывная сила мышц ног (прыгучесть)
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	Скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>	
Передача мяча двумя руками сверху на точность в стену, (кол-во)	Точность передачи мяча двумя руками сверху
Передача мяча двумя руками снизу на точность в стену, (кол-во)	Точность передачи мяча двумя руками снизу
Нападающий удар по мячу через сетку, с наброса, без прыжка, (кол-во попаданий в площадку)	Степень владения навыками нападающего удара: ударного движения
Подача с 7-ти метров, (кол-во попаданий в площадку)	Уровень освоения техникой подачи мяча
Приём мяча с наброса в зону 3 на точность, (кол-во)	Степень владения навыками приёма подачи: точность первой подачи
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»</i>	
Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих обучение на этапе начальной подготовки**

<i>Тесты</i>	<i>Что оценивается</i>
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 метров, (с)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10 метров, (с)	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
Бег 300 метров, (мин)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 м (5x6м), (с)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	Специальные скоростно-силовые качества: взрывная сила мышц ног (прыгучесть)
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	Скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>	
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2), (кол-во)	Точность второй передачи
Нападающий удар по мячу через сетку с наброса, (кол-во)	Уровень освоения техникой нападающего удара
Подача верхняя прямая в пределы площадки с лицевой линии, (кол-во)	Уровень освоения техникой подачи мяча
Приём мяча с подачи из зоны 6 в зону 3-2 на точность, (кол-во)	Степень владения навыками приёма подачи: точность первой передачи
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»</i>	
Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих первый год обучения на тренировочном этапе**

<i>Тесты</i>	<i>Что оценивается</i>
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 метров, (с)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10 метров, (с)	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
Бег 300 метров, (мин)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>	
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	Специальные скоростно-силовые качества: взрывная сила мышц ног (прыгучесть)
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	Скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>	
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, (кол-во попаданий)	Точность второй передачи
Верхняя прямая подача на точность, (кол-во попаданий)	Точность подачи мяча
Нападающий удар по диагонали из зоны 4, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 4 и 2 или, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	Степень владения навыками приёма подачи: точность первой передачи
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»</i>	
Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих второй год обучения на тренировочном этапе**

<i>Тесты</i>	<i>Что оценивается</i>
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 метров, (с)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10 метров, (с)	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
Бег 300 метров, (мин)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>	
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	Специальные скоростно-силовые качества: взрывная сила мышц ног (прыгучесть)
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	Скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>	
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4 и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	Точность второй передачи
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	Точность подачи мяча
Нападающий удар по диагонали из зоны 4, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Нападающий удар с переводом по линии, из зоны 2 или 4, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	Степень владения навыками приёма подачи: точность первой передачи
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»</i>	
Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих третий год обучения на тренировочном этапе**

<i>Тесты</i>	<i>Что оценивается</i>
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 метров, (с)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10 метров, (с)	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
Бег 300 метров, (мин)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>	
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	Специальные скоростно-силовые качества: взрывная сила мышц ног (прыгучесть)
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	Скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>	
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	Точность второй передачи
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	Точность подачи мяча
Нападающий удар по диагонали из зоны 4, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Нападающий удар по линии, с переводом из зоны 2 или 4, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	Степень владения навыками приёма подачи: точность первой передачи
Одиночное блокирование с наброса, (кол-во)	Техника блокирования
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»</i>	
Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих четвёртый год обучения на тренировочном этапе**

<i>Тесты</i>	<i>Что оценивается</i>
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 метров, (с)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10 метров, (с)	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
Бег 300 метров, (мин)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>	
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	Специальные скоростно-силовые качества: взрывная сила мышц ног (прыгучесть)
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	Скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>	
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	Точность второй передачи
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	Точность подачи мяча
Нападающий удар по диагонали из зоны 4 в зону 5, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	Степень владения навыками приёма подач: точность первой передачи
Одиночное блокирование прямого удара с опоры, (кол-во)	Техника блокирования
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»</i>	
Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих обучение на тренировочном этапе**

<i>Тесты</i>	<i>Что оценивается</i>
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 метров, (с)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10 метров, (с)	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
Бег 300 метров, (мин)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>	
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	Специальные скоростно-силовые качества: взрывная сила мышц ног (прыгучесть)
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	Скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>	
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	Точность второй передачи
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	Точность подачи мяча
Нападающий удар по диагонали из зоны 4 в зону 5, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	Степень владения навыками приёма подачи: точность первой передачи
Одиночное блокирование прямого удара с опоры, (кол-во)	Техника блокирования
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»</i>	
Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих первый год на этапе совершенствования спортивного мастерства**

<i>Тесты</i>	<i>Что оценивается</i>
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 метров, (с)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10 метров, (с)	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
Бег 300 метров, (мин)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>	
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	Специальные скоростно-силовые качества: взрывная сила мышц ног (прыгучесть)
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	Скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>	
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	Точность второй передачи
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	Точность подачи мяча
Нападающий удар по диагонали из зоны 4 в зону 5, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	Степень владения навыками приёма подачи: точность первой передачи
Одиночное блокирование прямого удара по ходу, (кол-во)	Техника блокирования
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»</i>	
Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих второй год на этапе совершенствования спортивного мастерства**

<i>Тесты</i>	<i>Что оценивается</i>
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>	
Бег 30 метров, (с)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10 метров, (с)	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
Бег 300 метров, (мин)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>	
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	Специальные скоростно-силовые качества: взрывная сила мышц ног (прыгучесть)
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	Скоростно-силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>	
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	Точность второй передачи
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	Точность подачи мяча
Нападающий удар по диагонали из зоны 4 в зону 4-5, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1, (кол-во попаданий)	Уровень освоения техникой и точность нападающего удара
Приём мяча с подачи из зон 1, 6 и 5 в зону 3-2 на точность, (кол-во)	Степень владения навыками приёма подачи: точность первой передачи
Одиночное блокирование прямого удара по ходу, (кол-во)	Техника блокирования
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»</i>	
Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки**

Контрольное упражнение	Девочки			Мальчики		
<b>Раздел «Общая физическая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 метров, (с)	6,5-6,9	6,1-6,4	6,0	6,3-6,7	5,8-6,2	5,7
Челночный бег 3х10 метров, (с)	10,1-10,3	9,8-10,0	9,7	9,7-9,9	9,4-9,6	9,3
Прыжок в длину с места, (см)	135	140	150	130	140	150
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	8	10	12	14	17	20
Бег 300 метров, (мин)	2,00-2,30	1,35-1,59	1,34	1,50-2,00	1,26-1,49	1,25
<b>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 м (5х6м), (с)	13,5-13,6	13,3-13,4	13,2	13,3-13,4	13,1-13,2	13,0
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	15	17	20	17	20	23
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	200	210	230	210	220	240
<b>Раздел «Техническая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Передача мяча двумя руками снизу над собой или в стену, (кол-во)	10	15	20	15	20	25
Нападающий удар по мячу через сетку, с наброса, без прыжка, (кол-во попаданий в площадку)	2	3	4	2	3	4
Подача (нижняя/верхняя) с 6-ти метров, (кол-во попаданий в площадку)	2	3	4	2	3	4
<b>Раздел «Теоретическая подготовленность»: устный экзамен</b>						

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих второй год обучения на этапе начальной подготовки**

Контрольное упражнение	Девочки			Мальчики		
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 метров, (с)	6,2-6,5	5,7-6,1	5,6	6,2-6,5	5,7-6,1	5,6
Челночный бег 3x10 метров, (с)	10,1-10,4	9,6-10,0	9,5	9,4-9,5	9,1-9,3	9,0
Прыжок в длину с места (см)	140	147	155	140	150	160
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	9	11	13	15	19	23
Бег 300 метров, (мин)	1,50-2,00	1,30-1,49	1,15-1,29	1,26-1,50	1,16-1,25	1,07-1,15
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 м (5x6м), (с)	12,9-13,0	12,7-12,8	12,6	12,7-12,8	12,5-12,6	12,4
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	20	22	25	22	24	27
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	230	250	300	240	260	310
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Передача мяча двумя руками сверху на точность в стену, (кол-во)	9	11	14	9	11	14
Передача мяча двумя руками снизу на точность в стену, (кол-во)	8	10	12	8	10	12
Нападающий удар по мячу через сетку, с наброса, без прыжка, (кол-во попаданий в площадку)	2	3	4	2	3	4
Подача (нижняя/верхняя) с 7-ти метров, (кол-во попаданий в площадку)	2	3	4	2	3	4
Приём мяча в зоне 6 на точность, (кол-во)	1	2	3	1	2	3
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»: устный экзамен</i>						

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих обучение на этапе начальной подготовки**

<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 метров, (с)	6,1- 6,3	5,8- 6,0	5,7	5,9- 6,1	5,6-5,8	5,5
Челночный бег 3х10 метров, (с)	9,6- 9,7	9,4- 9,5	9,3	9,1- 9,3	8,9-9,0	8,8
Прыжок в длину с места, (см)	150	160	175	160	170	180
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	10	12	14	17	21	25
Бег 300 метров, (мин)	1,40- 1,50	1,20- 1,39	1,19	1,16- 1,35	1,07- 1,15	1,06
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	32,5- 32,8	32,1- 32,4	32,0	32,3- 32,6	31,9- 32,2	31,8
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	25	27	30	27	29	32
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	300	320	350	310	330	360
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2), (кол-во)	2	3	4	2	3	4
Нападающий удар по мячу через сетку с наброса, (кол-во)	2	3	4	2	3	4
Подача верхняя прямая в пределы площадки с лицевой линии, (кол-во)	2	3	4	2	3	4
Приём мяча с подачи из зоны 6 в зону 3-2 на точность, (кол-во)	2	3	4	2	3	4
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»: устный экзамен</i>						

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих первый год обучения на тренировочном этапе**

Контрольное упражнение	Девочки			Мальчики		
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 метров, (с)	5,8-6,0	5,5-5,7	5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,4
Челночный бег 3x10 метров, (с)	9,5-9,6	9,2-9,4	9,1	8,9-9,0	8,7-8,8	8,6
Прыжок в длину с места, (см)	155	165	175	165	173	180
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	10	13	16	18	23	28
Бег 600 метров, (с)	2,30-2,50	2,20-2,29	2,10-2,19	2,20-2,45	2,1-2,19	1,55-2,00
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	32,1-32,2	31,9-32,0	31,8	31,9-32,0	31,7-31,8	31,6
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	30	32	35	32	34	37
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	350	380	400	360	390	410
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Нападающий удар по диагонали из зоны 4, (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 или 4, (кол-во попаданий)	1	2	3	1	2	3
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	1	2	3	1	2	3
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»: устный экзамен</i>						

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих второй год обучения на тренировочном этапе**

Контрольное упражнение	Девочки			Мальчики		
<b>Раздел «Общая физическая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 метров, (с)	6,0- 6,2	5,6- 5,9	5,5	5,5- 5,6	5,3-5,4	5,2
Челночный бег 3х10 метров, (с)	9,4- 9,5	9,1- 9,3	9,0	8,9- 9,0	8,7-8,8	8,6
Прыжок в длину с места, (см)	160	170	180	170	180	190
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	11	14	17	20	25	30
Бег 600 метров, (мин)	2,20- 2,40	2,10- 2,19	1,55- 2,09	2,11- 2,20	1,55- 2,10	1,45- 1,54
<b>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	31,7- 31,8	31,3- 31,6	31,2	31,3- 31,4	31,1- 31,2	31,0
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами (см)	35	37	40	37	40	45
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	400	430	460	430	460	490
<b>Раздел «Техническая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4 и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Нападающий удар по диагонали из зоны 4, (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 или 4, (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	2	3	4	2	3	4
<b>Раздел «Теоретическая подготовленность»: устный экзамен</b>						

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих третий год обучения на тренировочном этапе**

<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 метров, (с)	5,8- 5,9	5,5- 5,7	5,4	5,4- 5,5	5,2-5,3	5,1
Челночный бег 3x10 метров, (с)	9,3- 9,4	9,1- 9,2	9,0	8,6- 8,7	8,4-8,5	8,3
Прыжок в длину с места, (см)	160	170	180	180	185	195
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	11	14	17	22	28	34
Бег 600 метров, (мин)	2,10- 2,30	1,55- 2,09	1,40- 1,54	2,00- 2,15	1,45- 1,59	1,35- 1,44
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	29,9- 30,0	29,7- 29,8	29,6	29,7- 29,8	29,5- 29,6	29,4
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	40	42	45	42	44	47
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	460	480	500	480	500	520
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Нападающий удар по диагонали из зоны 4 (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 или 4, (кол-во попаданий)	2	3	4	3	3	4
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	2	3	4	2	3	4
Одиночное блокирование с наброса, (кол-во)	1	2	3	1	2	3
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»: устный экзамен</i>						

**Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих четвёртый год обучения на тренировочном этапе**

Контрольное упражнение	Девочки			Мальчики		
<b>Раздел «Общая физическая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 метров, (с)	5,7- 5,8	5,4- 5,6	5,3	5,2- 5,3	5,0-5,1	4,9
Челночный бег 3x10 метров, (с)	9,2- 9,3	8,9- 9,1	8,8	8,3- 8,4	8,1-8,2	8,0
Прыжок в длину с места, (см)	165	175	185	190	198	205
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	12	15	18	26	32	38
Бег 1000 метров, (мин)	5,01- 5,12	4,45- 5,00	4,44	4,13- 4,23	3,55- 4,12	3,54
<b>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	29,3- 29,4	29,1- 29,2	29,0	29,1- 29,2	28,9- 29,0	28,8
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	45	47	50	47	49	52
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	500	530	580	520	550	590
<b>Раздел «Техническая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Нападающий удар по диагонали из зоны 4 в зону 5, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	3	4	5	3	4	5
Одиночное блокирование прямого удара с места, (кол-во)	2	3	4	2	3	4
<b>Раздел «Теоретическая подготовленность»: устный экзамен</b>						

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих обучение на тренировочном этапе**

Контрольное упражнение	Девочки			Мальчики		
<b>Раздел «Общая физическая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 метров, (с)	5,8- 5,9	5,4- 5,7	5,3	5,1	5,0	4,9
Челночный бег 3x10 метров, (с)	9,1- 9,3	8,8- 9,0	8,7	7,9- 8,0	7,7-7,8	7,6
Прыжок в длину с места, (см)	179	185	190	195	203	210
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	12	15	18	30	36	44
Бег 1000 метров, (мин)	4,55- 5,05	4,44- 4,54	4,43	4,00- 4,12	3,49- 3,59	3,48
<b>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	29,2- 29,3	28,9- 29,1	28,8	29,0- 29,1	28,7- 28,9	28,6
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	47	49	55	49	51	57
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	530	560	600	560	580	630
<b>Раздел «Техническая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Нападающий удар по диагонали из зоны 4 в зону 5, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	3	4	5	3	4	5
Одиночное блокирование прямого удара с места, (кол-во)	3	4	5	3	4	5
<b>Раздел «Теоретическая подготовленность»: устный экзамен</b>						

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих первый год на этапе совершенствования спортивного мастерства**

<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 метров, (с)	5,6	5,2-5,4	5,1	5,0	4,8-4,9	4,7
Челночный бег 3x10 метров, (с)	9,0	8,9-8,7	8,6	7,8	7,7-7,6	7,5
Прыжок в длину с места, (см)	182	187	195	203	210	220
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	14	16	20	36	40	46
Бег 1000 метров, (мин)	4,45	4,42-4,44	4,41	3,52-3,59	3,41-3,51	3,40
<i>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	29,1-29,2	28,4-29,0	28,3	28,7-29,0	28,1-28,6	28,0
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	47	49	55	49	51	57
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	530	560	600	560	580	630
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, и из зоны 3 в зону 2, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Нападающий удар по диагонали из зоны 4 в зону 5, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	3	4	5	3	4	5
Одиночное блокирование прямого удара с места, (кол-во)	3	4	5	3	4	5
<i>Раздел «Теоретическая подготовленность»: устный экзамен</i>						

**Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе «Волейбол» для групп завершающих обучение на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Контрольное упражнение	Девочки			Мальчики		
<b>Раздел «Общая физическая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 30 метров, (с)	5,6	5,2-5,4	5,1	5,0	4,8-4,9	4,7
Челночный бег 3x10 метров, (с)	9,0	8,9-8,7	8,6	7,8	7,7-7,6	7,5
Прыжок в длину с места, (см)	185	190	198	210	220	226
Сгибание и разгибание рук, (кол-во)	16	18	24	40	44	48
Бег 1000 метров, (мин)	4,43	4,32-4,42	4,31	3,41-3,51	3,31-3,40	3,30
<b>Раздел «Специальная физическая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 92 м с изменением направления «ёлочка», (с)	28,7-29,0	28,2-28,6	28,1	28,6-28,9	28,0-28,5	27,9
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	47	49	55	49	51	57
Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, (см)	530	560	600	560	580	630
<b>Раздел «Техническая подготовленность»</b>						
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4, и из зоны 3 в зону 2 , (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Верхняя прямая подача на точность по зонам, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Нападающий удар по диагонали из зоны 4 в зону 5, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1, (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Приём мяча с подачи в зону 3-2 на точность, (кол-во)	3	4	5	3	4	5
Одиночное блокирование прямого удара с места, (кол-во)	3	4	5	3	4	5
<b>Раздел «Теоретическая подготовленность»: устный экзамен</b>						

**Методические указания  
к проведению контрольных упражнений (тестов) по общей физической  
подготовке в рамках промежуточной и итоговой аттестации учащихся**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*1. Бег 30 метров.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке;
- старт произвольный (низкий, высокий).

*2. Прыжок в длину с места.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:*

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

*3. Челночный бег 3x10 метров.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии (около первого предмета). По команде «Марш!» начинает бег по направлению ко второму предмету трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- касание предметов или линий обязательно;
- предметы должны быть хорошо заметные, но исключающие возможность травматизма при столкновении с ними.

#### *4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

*Система оценок:* фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

#### *5. Кроссовый бег.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на беговой дорожке стадиона.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- в забеге могут участвовать до 5 человек;
- группы для забега формируются с учётом уровня функциональной подготовленности обучающихся;
- переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *1. Бег 30 метров (5х6 м).*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 6-ти метров чертятся две линии - стартовая и контрольная. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта (лицевой линии) и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- касание линий обязательно;

## *2. Бег 92 метра в пределах границ волейбольной площадки.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. На боковых линиях волейбольной площадки через 3 м от лицевой линии устанавливаются шесть набивных мячей. По команде «На старт!» спортсмен подходит к середине лицевой линии и принимает высокий старт. По команде «Марш!» спортсмен начинает бег к мячу № 1, касается его правой рукой и возвращается к мячу № 7 касаясь его рукой. Продолжая бег, спортсмен касается рукой мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к мячу № 7. Далее перемещения по этой схеме с касанием следующих мячей.

*Система оценок:* фиксируется время выполнения упражнения. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* касание мяча № 7 обязательно.

## *3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед, активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укреплённой на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

*Система оценок:* показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:* прыжок выполняется с места, толчком двумя.

## *4. Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение - сед ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При

этом тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперёд.

*Система оценок:* фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об пол. Предоставляется две попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

*Методические указания:* при выполнении броска стопы испытуемого не выходят за пределы контрольной линии.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Контрольные испытания для оценки техники и точности передачи мяча***

#### *1. Передача мяча двумя руками снизу (для НП-1).*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый по команде начинает выполнять передачи мяча двумя руками снизу. Высота передачи должна быть не менее 1 метра.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (выполнение передачи высотой не менее 1 метра, без грубых нарушений техники) из 25 передач. Предоставляются три попытки.

*Методические указания:* учащемуся предоставляется выбор способа сдачи норматива: снизу над собой или в стену.

#### *2. Передача мяча двумя руками сверху на точность в стену с расстояния до стены в 1 м.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый находится на расстоянии 1 м от стены и выполняет передачи с собственного подброса (около 1 м над головой), не ниже контрольной линии.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки, из 19 передач. Предоставляется две попытки.

*Методические указания:* в зачёт идут передачи, которые были сделаны выше контрольной линии.

#### *3. Передача мяча двумя руками снизу на точность в стену с расстояния до стены в 1 м.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый находится на расстоянии 1 м от стены и выполняет передачи с собственного подброса, не ниже контрольной линии.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки, из 19 передач. Предоставляется две попытки.

*Методические указания:* в зачёт идут передачи, которые были сделаны выше контрольной линии.

### ***Контрольные испытания для оценки точности второй передачи мяча***

#### ***1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2).***

***Стандартные условия выполнения действий:*** тест проводится в спортивном зале. В зоне 4 чертится квадрат размером 1х1 метр. Испытуемый находится в зоне 3, расстояние испытуемого от боковой линии 4-5 метров, расстояние от сетки не более 1,5метров. Расстояние от боковой линии до квадрата 1метр и 20-30 см от сетки. Высота передачи 1,5-2 м над сеткой. При тестировании выполняют средний по высоте наброс из зоны 6 испытуемому, который, в свою очередь, старается выполнить передачу так, чтобы мяч при падении попал в цель.

***Система оценок:*** засчитывают удачные попытки (попадание мячом при передаче в круг), из 5 попыток и высота передачи (1,5-2 метра над сеткой).

***Методические указания:*** передача с нарушением правил игры не засчитывается.

#### ***2. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.***

***Стандартные условия выполнения действий:*** тест проводится в спортивном зале. В зоне 4 чертится квадрат размером 1х1 метр. Испытуемый находится между зонами 2-3, расстояние испытуемого от боковой линии 6-7 метров, расстояние от сетки не более 1,5метров. Расстояние от боковой линии до квадрата 1метр и 20-30 см от сетки. Высота передачи 1,5-2 м над сеткой. При тестировании выполняют средний по высоте наброс из зоны 6 испытуемому, который, в свою очередь, старается выполнить передачу так, чтобы мяч при падении попал в цель.

***Система оценок:*** засчитывают удачные попытки (попадание мячом при передаче в круг), из 5 попыток и высота передачи (1,5-2 метра над сеткой).

***Методические указания:*** передача с нарушением правил игры не засчитывается.

#### ***3. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3.***

***Стандартные условия выполнения действий:*** тест проводится в спортивном зале. В зоне 3 чертится квадрат размером 1х1 метр. Испытуемый находится в зоне 2, расстояние испытуемого от боковой линии 7-8 метров, расстояние от сетки не более 1,5метров. Расстояние от боковой линии до квадрата 5 метров и 20-30 см от сетки. Высота передачи 1,5-2 м над сеткой. При тестировании выполняют средний по высоте наброс из зоны 6 испытуемому, который, в свою очередь, старается выполнить передачу так, чтобы мяч при падении попал в цель.

***Система оценок:*** засчитывают удачные попытки (попадание мячом при передаче в круг), из 5 попыток и высота передачи (1,5-2 метра над сеткой).

*Методические указания:* передача с нарушением правил игры не засчитывается.

*4. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2 (спиной).*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. В зоне 2 чертится квадрат размером 1x1 метр. Испытуемый находится между зонами 2-3, расстояние испытуемого от боковой линии 4-5 метров, расстояние от сетки не более 1,5 метров. Расстояние от боковой линии до квадрата 1 метр и 20-30 см от сетки. Высота передачи 1,5-2 м над сеткой. При тестировании выполняют средний по высоте наброс из зоны 6 испытуемому, который, в свою очередь, старается выполнить передачу так, чтобы мяч при падении попал в цель.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (попадание мячом при передаче в круг), из 5 попыток и высота передачи (1,5-2 метра над сеткой).

*Методические указания:* передача с нарушением правил игры не засчитывается.

***Контрольные испытания для оценки техники и точности нападающих ударов***

*1. Нападающий удар через сетку с наброса.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Тренер (помощник тренера) располагается в зоне 3. По сигналу выполняет высокий подброс мяча, на удобном для каждого испытуемого расстоянии от сетки в зону 4 для выполнения нападающего удара. Испытуемый из зоны 4 выполняет нападающий удар через сетку, без прыжка (*для групп НП первого и второго года обучения*).

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (попадание мячом в площадку), из 5 попыток.

*Методические указания:* нападающий удар разрешается выполнять после перемещения.

*2. Нападающий удар через сетку с разбега.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Тренер (помощник тренера) располагается в зоне 3. По сигналу выполняет высокий подброс мяча, на удобном для каждого испытуемого расстоянии от сетки в зону 4 для выполнения нападающего удара. Испытуемый из зоны 4 выполняет нападающий удар через сетку (*для групп НП третьего года обучения*).

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (попадание мячом в площадку), из 5 попыток; оценивается выполнение стопорящего шага при разбеге.

*Методические указания:* ритм разбега произвольный.

*3. Прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4 в зону 5-6, из зоны 2 в зону 1-6.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне 4 (2). Тестирование начинается с наброса из зоны 6 в зону 3, откуда связующий игрок выполняет среднюю передачу в зону 4, испытуемый выполняет нападающие удары.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (попадание мячом в площадку в зону), из 5 попыток.

*Методические указания:* площадка условно делится на две половины, попадание мяча в правую/левую часть площадки засчитывается как удачная попытка; направление атаки может определять тренер.

*4. Нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5-6, из зоны 4 в зону 1-6.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне 2 (4). Тестирование начинается с наброса из зоны 6 в зону 3, откуда связующий игрок выполняет среднюю передачу в зону 2, испытуемый выполняет нападающий удар в зону 5-6. Каждый испытуемый выполняет по 5 нападающих ударов.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (попадание мячом в площадку в определённую зону) из 5 попыток.

*Методические указания:* площадка условно делится на две половины, попадание мяча в правую/левую часть площадки засчитывается как удачная попытка; направление атаки может определять тренер.

***Контрольные испытания для оценки техники и точности подачи мяча***

*1. Подача мяча на технику.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне подачи (1, 6, 5) на расстоянии 6-9 м от сетки и выполняет 5 подач на сторону «противника».

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (попадание мячом в площадку).

*Методические указания:* способ подачи определяется испытуемым (для групп НП-1 года обучения); зона для выполнения подачи и расстояние от сетки определяются индивидуального для каждого испытуемого, но в пределах требований (нормы) предъявляемых к данному тесту (для групп НП-1 и НП-2 года обучения).

*2. Подача мяча на точность.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается в зоне подачи (1, 6, 5) за лицевой линией. По сигналу (свистку) испытуемый выполняет 5 подач на сторону «противника».

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (попадание мячом в зону).

*Методические указания:* площадка условно делится на две половины, попадание мяча в правую/левую часть площадки зачитывается как удачная попытка (для групп ТГ первого, второго и третьего года обучения); очередность выполнения подач по зонам определяет тренер.

### ***Контрольные испытания для оценки точности первой передачи мяча (приёма мяча)***

#### ***1. Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне 6. Тренер (помощник тренера), располагается в зоне 6 на противоположной стороне площадки и выполняет бросок мяча через сетку нацеленный на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч, испытуемый старается выполнить передачу так, чтобы мяч при падении приземлился в зоне 3. Каждый испытуемый выполняет по 5 попыток.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (попадание мячом в зону).

*Методические указания:* при приёме, мяч не должен касаться сетки.

*Для групп НП третьего года обучения* приём мяча осуществляется с подачи тренера (помощника тренера). Подачи выполняются в разные зоны, с заблаговременным перемещением принимающего. Расстояние от сетки до места подачи определяет тренер, но оно не должно быть не менее 6 метров.

#### ***2. Приём подачи с доводкой между зонами 2-3 на точность.***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в любой зоне. Тренер (помощник тренера), располагается в зоне 6 на противоположной стороне площадки и выполняет подачу мяча через сетку, нацеленную на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч, испытуемый старается выполнить передачу так, чтобы мяч при падении приземлился между зонами 2-3. Каждый испытуемый выполняет по 5 попыток.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки (попадание мячом в зону).

*Методические указания:* при приёме, мяч не должен касаться сетки; очередность выполнения приёмов в определённой зоне определяет тренер.

### ***Контрольные испытания для оценки техники блокирования***

#### ***1. Одиночное блокирование прямого наброса мяча.***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне 4 и в момент броска мяча партнёром

выполняет блокирующее действие на месте (без перемещения) для постановки блока. Каждый испытуемый выполняет по 5 попыток.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки («чистый» выигрыш мяча блоком).

*2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара в опоре.*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне 4 и в момент нападающего удара, выполняет блокирующее действие с места (без перемещений) для постановки блока. Каждый испытуемый выполняет по 5 попыток.

*Система оценок:* засчитывают удачные попытки («чистый» выигрыш мяча блоком).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится для всех учащихся по окончании каждого учебного года (периода, этапа реализации Программы).

Итоговая аттестация проводится после освоения Программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя следующие разделы: теоретическая подготовка;

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

Последовательность проведения промежуточной и итоговой аттестации по разделам обучения и очерёдность выполнения контрольных упражнений (заданий) показана в таблице № 2.

*Теоретическая подготовка* проводится в аудитории, в форме устного экзамена, по билетам.

Содержание вопросов по теоретической подготовке определяется содержанием программного материала по данному разделу применительно к каждому из периодов и этапов реализации Программы.

*Общая физическая подготовка*, специальная физическая подготовка и техническая подготовка проводятся в форме тестирования.

Выполнение контрольно-переводных нормативов проводится в соревновательной обстановке, в спортивном зале (и) или на стадионе.

Результаты Аттестации размещаются на официальном сайте Учреждения.

Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации учащихся осуществляются в соответствии с локальным актом Учреждения Положение о промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО «Березовская ДЮСШ».

Таблица № 2.

Последовательность проведения промежуточной и итоговой аттестации по разделам обучения и очередность выполнения контрольных упражнений (заданий)

Этапы и периоды подготовки	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день
НП-1 НП-3	<b>Общая физическая подготовка</b> 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места 3. Сгибание и разгибание рук	<b>Теоретическая подготовка</b> Устный экзамен	<b>Специальная физическая подготовка</b> 1. Бег 30 метров (5x6) 2. Прыжок вверх с места 3. Метание набивного мяча 1 кг	<b>Общая физическая подготовка</b> 1. Бег 30 метров 2. Бег 300 метров	Отдых	<b>Техническая подготовка</b>
ТГ-1 ТГ-3	<b>Общая физическая подготовка</b> 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места 3. Сгибание и разгибание рук	<b>Теоретическая подготовка</b> Устный экзамен	<b>Специальная физическая подготовка</b> 1. Бег 92 метра с изменением направления «ёлочка» 2. Прыжок вверх с места 3. Метание набивного мяча 1 кг	<b>Общая физическая подготовка</b> 1. Бег 30 метров 2. Бег 600 метров	Отдых	<b>Техническая подготовка</b>
ТГ-4 СС-2	<b>Общая физическая подготовка</b> 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места 3. Сгибание и разгибание рук	<b>Теоретическая подготовка</b> Устный экзамен	<b>Специальная физическая подготовка</b> 1. Бег 92 метра с изменением направления «ёлочка» 2. Прыжок вверх с места 3. Метание набивного мяча 1 кг	<b>Общая физическая подготовка</b> 1. Бег 30 метров 2. Бег 1000 метров	Отдых	<b>Техническая подготовка</b>

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### **Этап начальной подготовки первого года обучения**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом (посещение занятий без пропусков, за исключением уважительных причин);
- овладение знаниями в области физической культуры и спорта (результаты промежуточной аттестации по разделу «Теоретическая подготовка»);
- освоение основ техники по виду спорта волейбол (результаты промежуточной аттестации по разделу «Технико-тактическая подготовка»);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств (результаты промежуточной аттестации по разделу «Общая физическая подготовка»);
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты мониторинга заболеваемости учащихся, медицинского контроля);
- участие в неофициальных спортивных соревнованиях.

### **Этап начальной подготовки второго года обучения**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом (посещение занятий без пропусков, за исключением уважительных причин);
- овладение знаниями в области физической культуры и спорта (результаты промежуточной аттестации по разделу «Теоретическая подготовка»);
- освоение основ техники по виду спорта волейбол (результаты промежуточной аттестации по разделу «Технико-тактическая подготовка»);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств (результаты промежуточной аттестации по разделу «Общая физическая подготовка»);
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты мониторинга заболеваемости учащихся, медицинского контроля);

- участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального уровня.

### **Этап начальной подготовки третьего года обучения**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом (посещение занятий без пропусков, за исключением уважительных причин);

- овладение знаниями в области физической культуры и спорта (результаты промежуточной аттестации по разделу «Теоретическая подготовка»);

- освоение основ техники по виду спорта волейбол (результаты промежуточной аттестации по разделу «Технико-тактическая подготовка»);

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств (результаты промежуточной аттестации по разделу «Общая физическая подготовка»;

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты мониторинга заболеваемости учащихся, медицинского контроля, углубленного медицинского осмотра);

- участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального и регионального уровня.

### **Тренировочный этап первого года обучения**

- повышение уровня физической, технико-тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);

- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях регионального уровня;

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты мониторинга заболеваемости учащихся, медицинского контроля, углубленного медицинского осмотра).

### **Тренировочный этап второго года обучения**

- повышение уровня физической, технико-тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях регионального и межрегионального уровня;
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты мониторинга заболеваемости учащихся, медицинского контроля, углубленного медицинского осмотра);
- выполнение норматива 3 юношеского спортивного разряда.

### **Тренировочный этап третьего года обучения**

- повышение уровня физической, технико-тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях регионального и межрегионального уровня;
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты мониторинга заболеваемости учащихся, медицинского контроля, углубленного медицинского осмотра);
- выполнение норматива 2 юношеского спортивного разряда.

### **Тренировочный этап четвертого года обучения**

- повышение уровня физической, технико-тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях регионального и межрегионального уровня;

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты мониторинга заболеваемости учащихся, медицинского контроля, углубленного медицинского осмотра);

- выполнение норматива I юношеского спортивного разряда.

### **Тренировочный этап пятого года обучения**

- повышение уровня физической, технико-тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях регионального и межрегионального уровня;

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты мониторинга заболеваемости учащихся, медицинского контроля, углубленного медицинского осмотра);

- выполнение норматива II спортивного разряда.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, уровня физической, технико-тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях регионального, межрегионального и всероссийского уровня;

- сохранение здоровья спортсменов (результаты мониторинга заболеваемости учащихся, медицинского контроля, углубленного медицинского осмотра).

**Этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения**

- сохранение достигнутого уровня функциональных возможностей организма, уровня физической, технико-тактической и теоретической подготовленности (результаты итоговой аттестации);
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях регионального, межрегионального и всероссийского уровня;
- сохранение здоровья спортсменов (результаты мониторинга заболеваемости учащихся, медицинского контроля, углубленного медицинского осмотра);
- выполнение норматива спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ****СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ**

1. Ю.Д. Железняк Юный волейболист М. ФиС 1988г.
2. А.С. Эдельман Волейбол М.ФиС 1984г.
3. Ю.Д.Железняк Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно-тренировочные группы) М. 1983г.
4. Ю.Д.Железняк К мастерству в волейболе М. ФиС 1978г.
5. Е.В.Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М.1994г.
6. А.В.Беляев «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996г.
7. В.И.Тюрин «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994г.
8. Волейбол. – М: Федерация волейбола России. – 2001. - №4.
9. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
- 10.Железняк Ю.Д. Волейбол. – В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. – С.3-95
- 11.Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
- 12.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991
- 13.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999.

14. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
15. Подготовка олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2005. –112 с.
16. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
17. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
18. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.
19. Спортивная медицина: справочная издание. – М.,1999.
20. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
21. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
22. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. Проф.С.Н.Попова. \_ Ростов на дону: Изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
23. Частные методики физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В.Шапковой. – М: Советский спорт, 2003. – 463 с.: ил.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

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

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
  - Приказ Минспорта России 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»
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613 «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
  - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
3. Минспорта РФ [Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/](http://www.minsport.gov.ru/sport/)
  - Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
  - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- 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-kalendarnyy-p/>

4. <http://www.volley.ru/>

5. <http://www.youtube.com/watch?v=1deFI8WxJp0&index=3&list=PLCD95B0CB37FC4B8C>

6. <https://www.youtube.com/watch?v=TI5l0uIxxOc&index=32&list=PL72D5B9E5BC330FD9>