

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

МБУ ДО «Сапожковская ДЮСШ им. И.С.Ускова»

Утверждаю:  
директор МБУ ДО «Сапожковская ДЮСШ  
им. И.С.Ускова»

\_\_\_\_\_ Д.В.Ивков

Дополнительная общеразвивающая  
программа по волейболу

Разработал:  
Тренер-преподаватель Ивков Д.В.

Сапожок  
2015

## План учебной программы по волейболу

### 1. Пояснительная записка

- 1) характеристика программы
- 2) цель программы
- 3) задачи программы
- 4) организация учебно-воспитательного процесса
- 5) планирование, учёт, документация

2. Программный материал по физической, морально-волевой, интегральной подготовке, инструкторской и судейской практике и восстановительным мероприятиям (для всех годов обучения):

- 1) физическая подготовка:
  - общая физическая подготовка
  - специальная физическая подготовка
- 2) морально-волевая подготовка
- 3) инструкторская и судейская практика
- 4) интегральная подготовка
- 5) восстановительные мероприятия

3. Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия

4. Контрольные испытания:

- 1) нормативные требования
- 2) содержание и методика проведения контрольных испытаний

5. Руководство по работе с программой

6. Приложения

Литература

## 1. Пояснительная записка.

**1. Характеристика программы.** Программа составлена для работы в МБУ ДО «Сапожковская ДЮСШ им. И.С.Ускова» в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и на основании опыта работы общеобразовательных школ и данных научных исследований.

В связи с тем, что ДЮСШ является учреждением дополнительного образования детей, одна из главных причин разработки данной программы - острая необходимость в определении порядка и организации работы по спортивной подготовке детей в соответствии с основными принципами дополнительного образования, представляющего собой процесс, воспитания и обучения посредством реализации дополнительных обучающих программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ. Отсутствие такой программы уже несколько лет являлось основной проблемой в работе тренеров-преподавателей, что не могло не влиять на качество обучения и, соответственно, на результаты работы клуба в целом.

Данная программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- *Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;*
- *Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка.* Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

- *Единство обучения, воспитания и развития;*

- *Практико-деятельностная основа образовательного процесса.*

Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Данная программа является принципиально новой образовательной программой обучения волейболу в рамках спортивной подготовки учащихся в ДЮСШ.

Ожидается, что с внедрением программы будет наблюдаться:

- соответствие деятельности школы принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личностей обучающихся;
- упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе многолетней подготовке юных волейболистов;

- уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;
- повышение качества обучения;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;
- повышение сохранности контингента учащихся;
- повышение сохранности тренерского состава школы и привлечения новых кадров;
- возрастание популярности занятий спортом и волейболом, в частности;
- улучшение показателей здоровья учащихся.

**2. Цель программы.** Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

**3. Задачи программы.** Система организации физической подготовки в ДЮСШ направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

*Основными задачами программы являются следующие:*

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Владение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

#### **4. Организация учебно-воспитательного процесса**

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на

спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

Работа тренеров с воспитанниками организована в течение календарного года. Учебный план также рассчитан на календарный год, т.к. учебно-тренировочный процесс не прерывается с уходом тренера в очередной отпуск. Тренер составляет индивидуальный план для каждого воспитанника. В летний каникулярный период организовывается учебно-тренировочный сбор для воспитанников школы, как на базе школы, так и с выездом в загородный оздоровительный центр.

Учебно-воспитательный процесс включает в себя обучение по дополнительной общеразвивающей программе

Обучение в спортивно-оздоровительных группах носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения. Возраст 9-12 лет.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план.

#### Тренировочный режим и наполняемость групп

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>					
Весь период обучения	9 -10	15	6	312	Требования программы (приемные)

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется дважды в течение года: у спортивно-оздоровительных групп по месту жительства либо в школьном медицинском кабинете.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; спортивный массаж; водные процедуры.

Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Восстановительный пищевой рацион учащихся должен быть построен на основе сбалансированности, в соответствии калорийности рациона суточным энергозатратам ученика.

Основы применения восстановительных мероприятий входят в теоретический курс данной программы.

## **5. Планирование, учёт, документация**

Квалифицированно разработанная и образцово ведущаяся документация - необходимое условие успешной работы ДЮСШ. Основные документы:

1. Годовой план работы, куда входят разделы: организационная, учебная, спортивно-массовая, воспитательная работа; медицинское обслуживание учащихся; работа с родителями и общеобразовательной школой, финансово-хозяйственная деятельность.

2. Поурочная программа по волейболу, учебные планы, годовые графики поурочного изучения материала на каждый год обучения и на каждую учебную группу, поурочные планы (конспекты занятий), план воспитательной работы.

3. Перечень требований и нормативов по видам подготовки на каждый год обучения (приемные, переводные, выпускные), графики проведения испытаний по ним. Протоколы соревнований и итоговые учебные документы по каждой группе, возрасту и полу.

4. Индивидуальные планы на каждого учащегося в летний период.

6. Расписание занятий.

7. Журналы учета работы в учебной группе.

8. Книги учета разрядников и судей по волейболу, отчеты об участии в соревнованиях.

9. Папки входящей и исходящей документации.

10. Книги приказов, протоколы заседаний (педагогических советов, выдачи документов).

11. Утвержденные приказом списки учащихся по отделению волейбола и группам.

12. Летопись (история) отделения волейбола, книга спортивных достижений воспитанников клуба.

13. Отчетные документы, которые ежегодно представляют в вышестоящие организации.

## 2. Программный материал по физической, морально-волевой подготовке и инструкторской и судейской практике .

Физическая подготовка.

### Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

*Для мышц туловища и живота*

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
  - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
  - б) круговые движения ногами;
  - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
  - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
  - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

*Для мышц рук и плечевого пояса*

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

*Для мышц ног*

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.



9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.
  10. То же, но с отягощением.
  11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
  12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
  13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
  14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
  15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.
- Для мышц задней поверхности бедра
1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
  2. То же, но с отягощением.
  3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
  4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
  5. То же, но с отягощением.
  6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
  7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
  8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
  9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

#### Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Поворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

#### Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

#### Спортивные игры.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Минифутбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

#### Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»
9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.
2. Передвижения на скорость до 3 км.
3. Эстафеты, игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития силы и скоростных качеств*

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

*Упражнения для развития выносливости*

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

*Упражнения для развития ловкости*

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.
3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

*Упражнения для развития прыгучести.*

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.*

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.*

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

## **Морально-волевая (психологическая) подготовка.**

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и смелость мотогогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
11. Контрольные игры с «гандикапом».
12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
13. Соревновательный метод.
14. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

## *1. РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ*

Зрительные восприятия.

Умение видеть положение и перемещение игроков по площадке, не выпускать из поля зрения мяч, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества игрока.

Восприятие движений

В восприятии движений как целостного действия приема, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия, как «чувство мяча».

## *2. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ*

Успешное выполнение технических и тактических действий волейболистами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.



### 3. РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли. Волевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

#### Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

#### Выдержка и самообладание.

Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления.

Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и играть в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае игрок будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

#### Решительность и смелость.

Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, вступать в единоборство.

Включение в тренировочный процесс хоккея, баскетбола, прыжков в воду, акробатических упражнений, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления боязни, колебаний и т. д., поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

#### Инициативность и дисциплинированность.

Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, вносит в игру дух творчества, не поддается постороннему нежелательному влиянию. Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды.

Развитие инициативности у волейболистов возможно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности. Инициативность воспитывается только в процессе самостоятельного решения поставленных

задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленной цели.

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

Что касается дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое, по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознанного долга. Для дисциплинированного человека характерны исполнительность, организованность. В дисциплинированности находят выражение все волевые качества.

Дисциплинированность достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных требований должно носить сознательный характер. Важное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима.

#### *4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ*

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании. К этим задачам относят:

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура и т. п.).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.
4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

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

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников. Важным моментом является возможность учащихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров и педагогов дополнительного образования, ДЮСШ, в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Данный раздел учебной программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить учащихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;

- особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу;
- особенностями работы судей по волейболу.

1. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-волейбола.
2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола.
3. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
4. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
5. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
6. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.
7. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.
8. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.
9. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
10. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
11. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
12. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам пляжного волейбола
13. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
14. Проведение соревнований по пляжному волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
15. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.
16. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
17. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)
18. Ведение игр во время соревнований младших групп.

#### Интегральная подготовка

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.

Первое: нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна

постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

Второе: блокирование-вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной)-по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

## 2. Упражнения на переключение в тактических действиях.

Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения.

Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняют вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняется 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения.

Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

## 3. Определение эффективности игровых действий.

Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр.

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

## Восстановительные мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. табл.).

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Спортивно-оздоровительный этап			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки .			

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление-восстановление* после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течении нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно

средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **3. Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия**

### Спортивно-оздоровительных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
<b>СОГ</b>					
Весь период обучения.	9 -10	15	6	252	Требования программы (приемные)

Годовой план-график  
распределения учебных часов по волейболу для спортивно-оздоровительных групп.

№ п/п	Содержание занятий	часы	Месяцы												всего
			сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. Теоретические занятия</b>															
ИТОГО ЧАСОВ:		8	1	1	1	1	1	1	1	1					8
<b>II. Практические занятия</b>															
1	Общая физическая подготовка	86	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	86
2	Специальная физическая подготовка	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	45
3	Тактическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
4	Техническая подготовка	72	7	8	5	5	5	5	11	2	4	7	7	6	72
5	Инструкторская и судейская практика	-													-
6	Контрольные испытания	14	4	3						4	3				14
7	Интегральная подготовка	26								5	5	5	5	6	26
8	Соревнования	24			6	6	6	6							24
ИТОГО ЧАСОВ:		304	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	26	26	304
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Отличительной особенностью СОГ является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Большое внимание уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата.



Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

В связи с тем, что в группы СОГ входят, чаще всего, дети младшего школьного возраста, занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

### ***Поурочное распределение программного материала***

Для программного материала, прежде всего технико-тактического содержания подготовки, определена последовательность изучения на весь учебный год. С учётом этой последовательности, сложности материала и положения методики обучения весь программный материал распределён по занятиям (для групп СОГ на 126 занятий). При этом выделены занятия, на которых материал изучается впервые, и те занятия, на которых материал повторяется и происходит совершенствование навыков.

Ниже приводится поурочное распределение программного материала. В графах «№ занятий, на которых начинается обучение» и «№ занятий, на которых начинается повторение» указаны номера занятий, на которых должно проводиться обучение (начало обучения, повторение и совершенствование).

Содержание поурочного материала	№ занятий на которых начинается обучение	№ занятий на которых начинается повторение
<b><i>Теоретическая подготовка:</i></b>		
1. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания		1,3,5,7
2. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена		16,19,
3. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.		35,37,38
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.		74,78,86,
<b><i>Физическая подготовка</i></b>	1-2, 4-10, 13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111-126.	
<b><i>Техническая подготовка:</i></b>		
<b><i>Действия без мяча:</i></b>		
1. Стойки волейболиста.	3,4	8, 15,18,21,24,55,67,79,85
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом.	5,6	9,13, 24, 36
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.	9	10, 13,14, 36,68,96
4. Остановка шагом.	9	10,13,36
5. Сочетание способов перемещений.	27	73
6. Сочетание способов перемещений и стоек.	37	73
<b><i>Действия с мячом:</i></b>		
1. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.	10,21,22	13,17,20,25,28,36,39,57,60,63,95,98,115

2. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	20,34,35	21, 27,36,37,38,48,49,67,68,91,92,111,112
3. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.	11,14	12,15,16,19,20,24,28,42,52,64,76,81,97
4. Передача мяча с наброса партнёра.	15	16,18,20,23,25,42,52,64,76,81,97
5. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	16, 24	17, 18, 25,26, 35,38,40,56,65, 77, 78, 82,98,102
6. Передача мяча сверху в стену.	7	10,13,16,19,31,43,56, 59,62,94,97,114,116
7. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.	18	19, 22,24,28
8. Подбивание мяча снизу над собой.	21	22,35,44,54,68,94,101
9. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	18	19, 20, 21, 23,25
10. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	20	21,22,23,25,35,36,56,57
11. Поддача через сетку с близкого расстояния.	21	22-25,78-107, 111-117
12. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	27,41,55,57, 68,74,84,98,103,1 14, 118, 126	33,45,59,71,78,86,100,116,125,
<b>Тактическая подготовка</b>		
1. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	5,9	13,15,18,21,33,45, 58, 79, 112
2. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	26	27,30,32,59
3. Выбор места при приёме подачи.	25	27,29,34,44,59,79,86
7. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	40	42,86,106,109,110
<b>Контрольные испытания</b>	2,6,118	

### Модельное занятие

*Занятие № 25 Комбинированное по физической и технической подготовке.*

Задачи: Закрепление изученного материала по технике передач и подачи.

Инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

**Подготовительная часть – 20 мин.** Оргвопросы – 1-2 мин.

1. ОРУ в движении:

ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; вращение прямыми руками в ходьбе вперёд, назад, одна вперёд – другая назад; махи прямыми ногами вверх-вперёд; наклоны вперёд на каждый шаг; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.(5 мин)

2. Работа с набивными мячами в парах через сетку: броски над собой и партнёру и ловля двумя руками над головой; броски мяча через сетку двумя руками из-за головы, левой и правой рукой.(8 мин)

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но упираясь в стену пальцами. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. (7 мин)

**Основная часть – 65 мин.**

1. Повторение изученного материала по технике передач:

1) Выполнение передачи двумя руками сверху над собой (5 мин);

- 2) Выполнение передачи двумя руками сверху с набрасывания партнёра (10 мин);
  - 3) Выполнение передачи снизу над собой (5 мин);
  - 4) Выполнение передачи снизу с набрасывания партнёра (10 мин);
2. Повторение изученного материала по технике подачи:
- 1) Выполнение подбрасывания мяча над собой слабой рукой на нужную высоту и расстояние для выполнения верхней прямой подачи (5 мин);
  - 2) Выполнение верхней прямой подачи в стену с близкого расстояния от неё (10 мин);
  - 3) Выполнение верхней прямой подачи через сетку с близкого расстояния от неё (10 мин);
3. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее подаст 10 подач через сетку. Подачи выполняются командами поочерёдно и поочерёдно же внутри команды. (10 мин)
- Заключительная часть – 5 мин.**
- Упражнения на расслабление и гибкость.

### **Модельное занятие**

*Занятие №101. Комбинированное по физической, технической и тактической подготовке.*

Задачи: 1. Развитие скоростных качеств.

2. Выработка навыка чередования способов перемещений.

3. Обучение нападающему удару с места сильнейшей рукой с собственного подбрасывания через сетку.

4. Обучение групповым действиям игроков передней и задней линии в нападении.

Инвентарь: волейбольные и малые (резиновые, теннисные) мячи.

**Подготовительная часть – 20 мин.** Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, бег; перемещения лицом, спиной, боком приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м); челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д.; по принципу челночного бега передвижение приставными шагами. (5 мин)

2. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. (8 мин)

3. Выпрыгивания из приседа сериями по 5 раз. Семенящий бег на месте и в движении, с упором в стену двумя руками. (7 мин)

**Основная часть – 65 мин.**

4. Повторение изученного материала по выполнению нападающего удара с места:

1) Выполнение имитации нападающего удара с места (5 мин);

2) Броски малых мячей в стену и через сетку (10 мин);

- 3) Выполнение в стену удара по мячу, держа его на слабой руке перед собой вверх (5 мин);
- 4) Выполнение нападающего удара с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подбрасывания (10 мин);
5. Изучение групповых действий в нападении:
  - 1) Игровое упражнение в парах через сетку: игрок передней линии выполняет первую передачу к сетке другому игроку передней линии, который выполняет вторую передачу обратному первому игроку, атакующему через сетку (5 мин);
  - 2) Игровое упражнение в парах через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который, разворачиваясь, атакует через сетку (5 мин);
  - 3) Игровое упражнение в тройках через сетку: игрок задней линии выполняет первую передачу к сетке игроку передней линии, который выполняет вторую передачу третьему игроку (также игроку передней линии), атакующему через сетку. То же, но атака в прыжке (20 мин);
6. Учебная игра: учащиеся делятся на две команды и соревнуются, какая команда быстрее выполнит 10 нападающих ударов с собственного подбрасывания через сетку. Удары с места выполняются командами поочередно и поочередно же внутри команды. (5 мин)

#### **Заключительная часть – 5 мин.**

Упражнения на расслабление и гибкость.

### **Модельное занятие**

Занятие №36. Однонаправленное по физической подготовке.

Задачи: 1. Развитие гибкости.

2. Развитие прыгучести.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Инвентарь: гимнастические скамейки и стенки, скакалки, прыжковые тумбы.

**Подготовительная часть – 20 мин.** Организационные вопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, ходьба ускоренная (спортивная). (1-2 мин);

2. Бег (3 мин);

3. Бег, по свистку – остановка, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – перемещение спиной вперед. (2 мин);

4. Перестроение в круг. Наклоны туловища влево и вправо, вниз вперед и назад по 10-12 раз (3 мин);

5. Повороты туловища влево и вправо, с протягиванием рук в сторону поворота (2 мин);

6. Упор лёжа с согнутой в колене одной ногой, чередуя сгибание ног. (2 мин);

7. Из положения сидя по-турецки подняться в положение стоя без помощи рук 10-12 раз (3 мин);

8. Стойка на лопатках, «мостик», «звёздочка» (3 мин).

**Основная часть – 65 мин.**

1. Развитие гибкости:

Упражнения выполняются у гимнастической стенки.

1) из виса стоя спиной к стенке – прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника 10-15 раз;

2) стоя на расстоянии вытянутых рук от стенки, держась за перекладину на уровне груди, сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые, размашистые покачивания туловищем вниз-вверх 15-20 раз;

3) в висе на верхней рейке разведение ног 10-15 раз;

4) в висе размахивания в стороны сомкнутыми ногами 15-20 раз;

5) стоя боком к стенке, положить голень на перекладину примерно на уровне таза – пружинистые наклоны вперёд 15-20 раз;

6) Эстафета «бег каракатиц».

2. Развитие прыгучести:

1) приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх;

2) из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться);

3) прыжки на одной и на обеих ногах на месте;

4) эстафета прыжками поочередно на левой и правой ноге.

3. Развитие прыжковой выносливости:

1) прыжки на месте со скакалкой одновременно на двух ногах 50 раз;

2) прыжки на месте со скакалкой попеременно на правой и левой ноге по 20 раз;

3) эстафета прыжками через скакалку;

4) прыжки через гимнастическую скамейку, продвигаясь вдоль неё 30 раз;

5) прыжки на возвышение (тумба, стопка матов и пр.) 20 раз;

6) прыжковая эстафета с препятствиями.

**Заключительная часть – 5 мин.**

Упражнения на расслабление и гибкость.

*Занятие № 110. Комбинированное по физической и технической подготовке.*

Задачи: 1. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения навыками блокирования.

2. Совершенствование одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи.

**Подготовительная часть – 30 мин.** Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Во время ходьбы выполнение упражнений по сигналам: тренер подбрасывает вверх теннисный мяч – остановка и имитация нападающего удара, вверх волейбольный мяч – остановка, имитация блокирования, два мяча вверх – прыжок вверх с поворотом на 180° (2 мин).

2. Игра «Делай наоборот». Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга лицом к тренеру, который показывает гимнастические упражнения: движения руками, наклоны, повороты, приседания и т.п. Играющие должны делать упражнения в другую сторону (поднять вверх не правую руку, как делает

преподаватель, а левую, наклонить туловище вперёд, а не назад и т.п.) Допустивший ошибку, делает шаг вперёд (10 мин).

3. Коллективные прыжки на одной ноге (левой, правой). Занимающиеся стоят в колонне по одному. Ладонь левой руки сзади стоящего игрока лежит на левом плече впереди стоящего. Правая нога согнута в колене и поддерживается за голеностопный сустав сзади стоящего игрока. По сигналу (хлопок, под счёт) вся колонна одновременно начинает продвигаться вперёд прыжками на левой ноге. После 10 прыжков смена ноги. (5 серий).

4. «Карусель» - все игроки перестраиваются в 3-4 шеренги и размыкаются на вытянутые руки. Тренер встаёт перед занимающимися и выполняет различные условные движения рукой. Если кисть поднятой вверх руки поворачивается вправо (или влево), игроки в прыжке имитируют блокирование, отклоняя кисти рук в ту же сторону. Если рука тренера опущена вниз и повернута влево (или вправо), игроки выполняют падение в ту же сторону (3 серии по 30 сек., отдых 30 сек). Выполнять в быстром темпе.

#### **Основная часть – 100 мин.**

1. Имитационное упражнение: игроки парами располагаются с двух сторон сетки. Нападающий игрок имитирует удар в различных направлениях, блокирующий – выбирает место и ставит блок, стараясь предугадать направление удара (10 мин).

2. Упражнения с мячами: 1) построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания. После 10-15 ударов игроки меняются ролями (10 мин); 2) построение то же. Игрок с мячом выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего – поставить блок или отскочить от сетки и принять мяч (10 мин).

3. Передающий игрок располагается в зоне 3, нападающие в зоне 4, блокирующий на противоположной стороне площадки, напротив нападающего старается «закрыть» блоком нападающий удар по ходу (20 мин).

4. Передающий игрок в зоне 3. Нападающие с мячами в зоне 2 выполняют удар по ходу. Блокирующий должен выбрать место и поставить блок (20 мин).

5. Учебная игра – 30 мин. Блокирующим внимательно следить за действиями нападающих и выполнять одиночное блокирование.

#### **Заключительная часть – 5 мин.**

### **Модельное занятие**

Занятие №37. Однонаправленное по обучению технике.

Задачи: Обучение прямому нападающему удару по ходу из зон 4 и 2.

Инвентарь: теннисные, набивные и волейбольные мячи, мячи на амортизаторах.

**Подготовительная часть – 20 мин.** Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, бег (2-3 мин);

2. Во время ходьбы (по сигналу) остановка, поворот направо, сделать шаг левой ногой, приставить правую и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами; то же во время бега (2 мин);
3. Левая рука вверх, правая вниз, круговые вращения левой рукой вперёд, правой назад, смена направления вращения каждые 10 сек. (4 раза);
4. Руки в стороны, правую согнуть вверх, левую вниз, сомкнуть пальцы за спиной (10 раз);
5. И.п. – правая рука вверх, левая вниз. Шаг левой, наклон влево, левую руку отвести за спину. На каждый шаг смена рук, наклон в сторону впереди стоящей ноги (15 раз).
6. Упражнение в парах: занимающийся лежит на спине, ноги подняты вверх, сгибание и разгибание ног. Партнёр оказывает сопротивление, упираясь руками в стопы первого (15 раз – смена);
7. Броски набивного мяча через сетку в прыжке.

#### **Основная часть – 110 мин.**

1. Обучение прямому нападающему удару (по ходу, из зон 4 и 2):
  - 1) имитация ударного движения сильнейшей и слабейшей рукой на месте и в прыжке (10 мин);
  - 2) освоение удара кистью по мячу. Удар по волейбольному мячу кистями обеих рук, стоя на коленях, замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена (10 мин);
  - 3) нападающий удар стоя на месте по мячу, закреплённому на резиновых амортизаторах (10 мин);
  - 4) броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега обеими руками по очереди (12 мин);
  - 5) нападающий удар кистью по мячу в стену стоя на месте и в прыжке обеими руками (12 мин);
  - 6) то же в парах с передачи партнёра (14 мин);
  - 7) нападающий удар через сетку из зоны 2, мяч набрасывает тренер из зоны 3 (16 мин);
  - 8) нападающий удар из зоны 2 по ходу с передачи из зоны 3 (16 мин);
  - 9) подвижная игра «Бомбардиры» с нападающим ударом правой и левой рукой. Игроки стоят по кругу и выполняют верхние передачи мяча друг другу. Совершивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки время от времени ударом посылают мяч в сидящих. Отскочивший от игроков мяч (попавший хотя бы в одного из игроков) снова вводится в игру. Если же игрок не попал в сидящих, он сам занимает место рядом с ними. «Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч с воздуха в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идёт игрок, пробивший мяч партнёру в руки (15 мин);
  - 10) учебная игра с заданием: выполнять нападающий удар только слабейшей рукой (25 мин).
  - 11) учебная игра без задания: нападать можно обеими руками (20 мин).

#### **Заключительная часть – 5 мин.**

### **Модельное занятие**

Занятие №111. Комбинированное по физической, технической и тактической подготовке.

Задачи: 1. Развитие быстроты.

2. Совершенствование навыка чередования способов перемещений.

3. Совершенствование навыка передачи мяча сверху двумя руками параллельно сетке вперёд-вверх и вверх-назад из зоны 3 в зоны 4 и 2.

4. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении (верхняя прямая подача между игроками).

Инвентарь: набивные и волейбольные мячи.

**Подготовительная часть – 25 мин.** Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, ходьба ускоренная, бег. Во время бега выполнять упражнения по сигналам: «рука вверх» - перемещение приставным шагом; «рука в сторону» - перемещение скрестным шагом; «руки вниз» - «бег спиной вперёд» (2-3 мин). По звуковому сигналу: «два свистка» - прыжок с поворотом на 180° - бег спиной вперёд; «хлопок» - обычный бег (1-2 мин).

2. Эстафета с перемещениями: играющие располагаются в 2-х колоннах на лицевой линии. По сигналу 1-е игроки в колоннах выполняют перемещение (разными способами до средней линии и обратно). Выигрывает команда, первая закончившая эстафету. За ошибочное выполнение упражнения дается штрафное очко (10 мин).

3. Игра «Охотники и утки» - броски мяча выполнять 2-мя руками из-за головы. Играющие делятся на 2 команды «охотников» и «уток». «Охотники» располагаются по кругу за чертой его или за начерченными линиями, разделившись пополам. «Утки» произвольно располагаются в середине круга или в середине прямоугольника. «Охотники», перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в «уток», стараясь осалить их. «Подстреленная» «утка» выходит из игры. Когда все «утки» будут «подстрелены», играющие меняются ролями и игра продолжается. Игру можно проводить на время: побеждает та команда, которая «подстрелила» больше «уток» (10 мин).

**Основная часть – 105 мин.**

1. Упражнения с набивными мячами 1 кг в парах: 1) броски мяча поочередно одной-двумя руками (10-15 раз); 2) броски мяча 2-мя руками стоя спиной к партнеру после наклона вперед (упражнение выполняется одновременно по сигналу) (10-15 раз); 3) броски мяча из и.п. – мяч над головой стоя спиной к партнеру, активно выпрямляя ноги и руки (10-15 раз).

2. Упражнения с волейбольными мячами: 1) в парах – передача мяча сверху 2-мя руками (3 мин); 2) то же, но после передачи мяча над собой (3 мин); 3) передача мяча за голову в тройках (3 мин); 4) встречные передачи в зонах 3 – 2, 3 – 4, назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180. (8 мин); 5) верхняя передача мяча в тройках с перемещением. Средний игрок выполняет передачу за голову (8 мин); 6) то же в зонах 6 – 3 – 2 (3 мин); 7) то же, но передачу из зоны 2 выполнять через сетку в зону 6; игроки, находящиеся на противоположной стороне, приняв мяч в зоне 6, выполняют те же упражнения. Перемещаться целесообразно только на своей площадке по схеме 6 – 3 – 2 – 6. Это упражнение можно выполнять одним или 2-мя мячами (8 мин).

3. Соревнование на большее количество выполненных подач из 10 попыток (по 5 в правую и левую половину площадки). Поддачи выполняются в парах,



поочередно, партнеры подсчитывают друг у друга количество правильных подач (10 мин).

4. Поддача на точность между игроками. На одной стороне площадки располагаются 6 игроков в расстановке, которые стараются принять мяч после подачи, посланной между игроками (15 мин).

5. Учебная игра – 25 мин. Задание в игре: игру вести в 3 касания, через сетку, мяч направлять ближе к лицевой и боковым линиям. Поддачу выполнять между игроками.

**Заключительная часть – 5 мин.**

### **Модельное занятие**

*Занятие № 97. Комбинированное по технической и тактической подготовке.*

Задачи:

1. Совершенствование передачи двумя руками сверху, лицом и спиной по направлению в пределах зоны нападения при различном характере первых передач.

2. Совершенствование индивидуальных действий тактических действий в нападении (вторая передача нападающему, сильнейшему на линии).

3. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Выбор места и способа приёма мяча при страховке нападающих.

Инвентарь: волейбольные мячи.

**Подготовительная часть – 30 мин.** Оргвопросы – 1-2 мин.

1. Ходьба, ходьба ускоренная, бег.(3 мин) 2. Во время бега тренер поднимает или подбрасывает мяч одной рукой – сигнал для выполнения перемещений правым боком приставным шагом; мяч внизу (или брошен) - сигнал для перемещений левым боком; если мяч поднят вверх двумя руками – бег спиной вперёд, по свистку - обычный бег (2 мин). 3. Выполнение упражнений по звуковым сигналам: бег, один свисток – остановка скачком в средней стойке; два свистка – прыжок с поворотом на 360° - бег; «хлопок» - ускорение 4-5 м – бег (1 мин). 4. ОРУ выполняются на месте в построении в одну шеренгу в виде игры «Запрещённое движение» (см. Модельное занятие СФП-3) (7 мин). 5. ОРУ в парах: 1) стоя лицом друг к другу и держась правой рукой за левую партнёра и левой за правую, одновременное сгибание и разгибание рук (10-12 раз); 2) стоя лицом друг к другу и держась за руки, каждый старается сдвинуть партнёра с места (1 мин); 3) стоя спиной друг к другу, руки внизу, один партнёр держит другого за запястья. Поднимание рук в стороны с сопротивлением партнёра (10-12 раз); 4) из и.п. – сидя лицом друг к другу, держась за руки, ноги врозь упираются стопами, один наклоняется назад, а второй, не сгибая ног, наклоняется вперёд (10-12 раз); 5) и.п. – то же, но партнёры пытаются встать (6-8 раз); 6) из и.п. – сидя, ноги врозь спиной друг к другу и держась руками, согнутыми в локтях, опираясь ногами в пол, каждый старается повалить партнёра в сторону (1 мин); 7) и.п. – то же, но партнёры в положении приседа. Прыжки по кругу влево на 8 счётов и вправо на 8 счётов; 8) «Бой петухов». И.п. – руки за спину. Прыгая на одной ноге, толкая плечом партнёра, стараться, чтобы он приземлился на

обе ноги. (1 мин). 6. Игра «Борьба за мяч» (10 мин). Играют две команды. Мяч вводится в игру с центра, после чего команда, овладевшая мячом, старается сделать передачи подряд. Противник старается перехватить мяч. Если команде удалось сделать 10 передач, то игра останавливается и ей начисляется 1 очко. Выигрывает команда, игроки которой набрали за установленное время (10-15 мин) большее количество очков.

#### **Основная часть – 100 мин.**

1. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Чередование передач, различных по высоте и расстоянию, стоя спиной и лицом к направлению передачи. Резкая передача, когда партнёр в и.п. – о.с., передача над собой – высокая передача, когда партнёр в и.п. – сидя на полу, короткая передача – партнёр на расстоянии 4 м, длинные – партнёр в 10 м (16 мин).

2. Занимающиеся располагаются в колонне по одному в зоне 6. По одному игроку в зонах 2-3-4. Передача из зоны 6 в зону 3. Игрок зоны 3 выполняет передачу в зону 4, стоя лицом по направлению передачи, в зону 2, стоя спиной по направлению передачи или наоборот в зависимости от характера первых передач (15 мин).

3. Игроки располагаются в колонне по одному в зоне 6, по одному игроку в зонах 2,3,4. Мяч в зону 3 посылается из зоны 6, передача из зоны 3 в зону 4 или 2 условно сильнейшему нападающему. Во время первой передачи смена нападающих (15 мин).

4. То же, но передача сильнейшему нападающему за голову (10 мин).

5. Расположение игроков то же, но добавляются блокирующие и страхующие игроки. Страхующие игроки располагаются в зонах 5 и 1 сзади нападающих и выбирают место в зависимости от характера передачи, расположения рук блокирующих и действий нападающих, выполняют страховку (20 мин).

6. Учебная игра – 30 мин. Задание в игре: вторую передачу направлять сильнейшему нападающему. Страховку нападающих выполняют игроки зон 5 и 1.

#### **Заключительная часть – 5 мин.**

### **4.Контрольные испытания.**

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для обучающихся в ДЮСШ. Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для трёхбалльной оценки, которая является минимальной (к примеру, для перевода учащегося на следующий год обучения). Это означает, что данный вид испытаний *не входит* в

обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

## 4. Контрольные нормативы

### Содержание и методика проведения контрольных испытаний Физическая подготовка

1. *Бег 30 м (6 x 5м)*. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Бег 92 м (бег с изменением направления)*. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

№6	№3
№5	№2
№4	№1

№7

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

4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук*. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

5. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу*. Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

### Техническая подготовка

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4*. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены.* Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2. См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3. Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

5. Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи. Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2. Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. Верхняя подача в пределы площадки. Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

#### **Тактическая подготовка**

1. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом. Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет. В отсутствие блока необходимо выполнить

нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки. Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

## **5.Руководство по работе с программой.**

Осуществление конечной цели системы многолетней подготовки спортивных резервов (соответствие уровня подготовки спортсмена требованиям, которые предъявляются в командах высших разрядов и сборных страны) невозможно без эффективного планирования и контроля подготовки резервов.

ДЮСШ, отделение волейбола в качестве основного документа перспективного планирования использует настоящую программу. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (климат, наличие материальной базы, контингент учащихся и т. п.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

### **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

К настоящему времени в круглогодичной тренировке сложилась практика сдвоенных циклов, когда в соответствии с физиологическими закономерностями развития и поддержания спортивной формы в годичном цикле дважды повторяются все три этапа подготовки.

В группах УТГ рекомендуется придерживаться примерно следующих сроков (периодизации): подготовительный период — сентябрь—ноябрь (10 недель); соревновательный период — ноябрь — апрель (22 недели); переходный период—апрель (2 недели); подготовительный период — апрель — июль (12 недель); соревновательный период — июль — август (4 недели); переходный период — август (2 недели).

В группах ГНП введение периодизации нецелесообразно, так как низкий уровень подготовленности занимающихся диктует необходимость обучающей направленности учебно-тренировочного процесса и задача достижения высокой спортивной формы не ставится.

Однако уже в этих группах содержание рабочих часов в недельных циклах, предшествующих и соответствующих каникулярному времени, подразумевает подготовку и проведение в этот период соревнований. Окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов принимает при подготовке документов текущего (годового) планирования тренер и спортивная школа, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы. Основное внимание тренера должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

Исходные данные для подготовки документов текущего планирования содержатся в третьем разделе программы, посвященном обучению в группах

ГНП и УТГ. В этом разделе представлены конкретные данные распределения объемов компонентов тренировки в годичном цикле.

Содержание программного материала, последовательность его изучения для каждого года подготовки изложены в разделах 3.1 – 3.8. В него входит лишь новый, ранее не изучавшийся материал, однако тренер, учитывая направленность учебно-тренировочного процесса, обязательно должен включать в занятия ранее (в предыдущие годы) пройденный учебный материал.

Для подготовки плана-графика необходимо составить сводную таблицу, где слева по вертикали выписывается содержание программного материала в точном соответствии с вышеуказанными разделами программы. Далее, вправо от содержания материала откладывается количество клеток, соответствующее количеству занятий в годичном цикле, выделяются недели, периоды и этапы подготовки, расставляются номера занятий. Затем в строчки, соответствующие отдельным позициям программного материала на основании разделов 3.1 – 3.8 проставляются значки (произвольные) по номерам занятий, обозначающие обучение или совершенствование.

Составленный таким образом годовой план учебно-тренировочной работы должен детально отражать последовательность изучения программного материала, содержание работы в различные периоды подготовки вплоть до недельных циклов и отдельных занятий, направленность занятий и время, отводимое на изучение и совершенствование того или иного материала.

Успешное решение задач подготовки юных волейболистов во многом зависит от структуры недельных циклов, отдельных занятий, выбора оптимальных средств и методов решения поставленных задач. Во всех разделах программы, посвященных отдельным годам обучения, приводятся примерные модельные занятия.

Учебная работа в спортивных школах должна быть построена с учетом режима школьного дня и занятости юных спортсменов в школе.

## КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. В 4-м разделе программы представлены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Суммарный относительный объем общей физической подготовки в группах УТГ уже значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах УТГ объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12—14 лет и девушек 15—17 лет—до 2 кг, для юношей 15—17 лет — до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающими ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14—16 лет — 0,5—1 кг, для 16—17 лет—1—3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования

невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

В группах УТГ приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и календарные игры.

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

Начиная с группы 14—16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, юные спортсмены ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные,

комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий — индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знания по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики — добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-

силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче — более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годового цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия. Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи — обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель — добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10—15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики — добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче — более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годового цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений:

средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи — обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель — добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед. Кроме того, теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях.

## **6. Приложения.**

**Перечень оборудования и инвентаря, необходимого  
для проведения учебно-тренировочного процесса  
по волейболу (в расчете на один спортивный зал)**

1. Стойки волейбольные (комплект) - 4;
2. Сетки волейбольные - 8;
3. Мяч на амортизаторах - 2;
4. Подвесные мячи (устройство) - 1;
5. Мишени настенные - 2;
6. Щиты прямоугольные 2x2 м - 1;
7. Обруч на шесте (устанавливается на сетке), обручи на стойке (маяки) - 2;
8. Держатели мяча (пружинный и замковый) - 8;
9. Механический блок - 1;
10. Двойная сетка (вторая сетка над основной) - 1;
11. Ласты для блокирования (пары) - 4;
12. Подставка для блокирующих - 1;
13. Мячemet (устройство для выбрасывания мячей по заданной траектории) - 1;
14. Макеты волейбольной площадки - 2;
15. Табло для ведения счета - 1;
16. Вышка судейская - 1;
17. Измеритель высоты сетки - 1;
18. Мячи волейбольные - 20;
19. Мячи баскетбольные - 6;
20. Мячи гандбольные - 6;
21. Мячи теннисные - 20;
22. Мячи из поролона - 15;
23. Отягощения для всего тела и отдельных звеньев тела (пояс, куртка, перчатки, манжеты) - 30;
24. Динамометры станковые и ручные - 3(1+2)
25. Эспандер блочный – 2;
26. Аппарат для развития кистей – 2;
27. Наклонная рама с подвесными мячами – 1;
28. Штанга народная в стойке - 1;
29. Мешки с песком (1, 2—3, 5—10 кг) – 10;
30. Набивные мячи (1, 2, 3 кг) – 30;
31. Гантели простые и разборные – 20;
32. Пирамида прыжковая – 2;
33. Скакалки – 20;
34. Жгуты (бинты) резиновые – 20;
35. Стенка гимнастическая (пролеты) – 6;
36. Скамейка гимнастическая – 6;
37. Приборы для измерения быстроты реакции – 1;

38. Приборы для измерения прыгучести – 10;
39. Шахматные часы – 1;
40. Секундомеры (одно- и двухстрелочные) – 10;
41. Магнитофон портативный - 1;
42. Кинопроектор – 1;
43. Кадропроектор – 2;
44. Киносъёмочный аппарат – 1;
45. Фотоаппарат- 2;
46. Учебные фильмы, кинокольцовки;
47. Кинограммы по технике и тактике игры.

**Литература.**



1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культу-ры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболи-стов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.