

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа  
г. Белая Холуница Кировской области**

УТВЕРЖДЕНА  
решением педагогического совета  
МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница  
от 30 августа 2019 г. (протокол №1)

УТВЕРЖДЕНА  
директором  
МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница  
Л.А.Ложкина  
Приказ от 30.08.2019 г. № \_\_\_\_\_

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры  
и спорта по предметной области «Волейбол»**

**Срок реализации программы:**  
8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года  
для углублённого уровня)  
Программа рассчитана на детей и  
подростков в возрасте от 8 до 18 лет

**Составители:**  
Зам. директора по УВР: Шабалина Л.В.  
Тренеры-преподаватели по волейболу  
первой категории:  
Сысольцева Э.Ф., Цилибина Ю.А.

г. Белая Холуница  
2019 г.

## 1. Пояснительная записка.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов: Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Устава МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница Кировской области.

В программе учтены требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля, психофизиологические, возрастные и индивидуальные (в том числе гендерные) особенности обучающихся.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной адаптации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в частности по виду спорта «волейбол»;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

В данной программе представлено содержание работы по двум уровням сложности: базовому и углублённому уровням сложности в освоении обучающимися образовательной программы.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углублённого уровня сложности в освоении программы для детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта, а так же ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе может быть увеличен на углублённом уровне до 2-х лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

ГБУ 1-2 г.об. - 15 чел.

ГБУ 3-4 г.об. - 14 чел.

ГБУ 5-6 г.об. - 12 чел.

ГУУ 1-2 г. об.- 10 чел.

ГУУ 3-4 г.об. - 8 чел.

Продолжительность учебного занятия и количество занимающихся в группе зависит от уровня сложности освоения образовательной программы (базовый и углублённый) и года обучения.

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося программа может быть реализована в сокращённые сроки.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно- педагогические условия, формы промежуточной и итоговой аттестации.

### **1.1.Характеристика вида спорта ВОЛЕЙБОЛ**

Характеристика волейбола, его отличительные особенности Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени.

Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных. Необходимо установление объективных (количественно

выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать учебно-тренировочный процесс и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения). Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов.

## 1.2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 42 недели занятий: 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня сложности программы и не может превышать:

- на базовом уровне сложности программы - 2 часа;
- на углублённом уровне сложности программы - 3 часа.

Прием в группу первого года обучения базового уровня сложности по данной общеобразовательной программе производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста при наличии справки от врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

В последующие группы базового уровня сложности переводятся обучающиеся, освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно пошедшие промежуточную аттестацию.

На углублённый уровень сложности освоения программы зачисляются обучающиеся, освоившие программный материал базового уровня сложности и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе базового уровня, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления этап углублённого уровня сложности освоения программы..

В группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Индивидуальная и групповая работа в рамках учебно - тренировочного занятия; аудиторские занятия; самостоятельная работа; участие в соревнованиях, физкультурных и спортивных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий; промежуточная и итоговая аттестация.

В каникулярное время организуется спортивно-оздоровительный лагерь.

### Виды и формы контроля:

**Текущий контроль успеваемости** – форма педагогического контроля физической формы обучающихся, выполнения ими образовательной программы базового или углублённого уровня сложности в области физической культуры и спорта в период обучения.

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики физической и спортивной формы, и прогнозирования предпрофессиональных задатков и спортивных достижений обучающихся.

**Итоговая аттестация** - форма определения соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница.

### **1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.**

**Критериями оценки базового уровня сложности в освоении обучающимися программы являются:**

- соответствие уровня знаний обучающихся программным требованиям;
- свобода восприятия информации;
- самостоятельность в работе;
- осмысленность действий;
- разнообразие освоенных технологий;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- уровень творческой активности обучающегося;
- качество выполненных работ как по заданию тренера-преподавателя, так и по собственной инициативе;
- наличие базовых компетенций (знаний, умений, навыков), которые также предусматривают:
  - готовность к дальнейшему самоопределению в изучаемой предметной области;
  - наличие у обучающихся достижений личностного роста (в динамике);
  - наличие достижений в спортивных мероприятиях различных уровней (фестивалях, соревнованиях, олимпиадах, конференциях и т. п.).

**Критериями оценки углублённого уровня сложности в освоении обучающимися программы являются:**

- самостоятельно использовать в деятельности творческий подход;
- анализировать и оценивать собственную работу, работу другого;
- формулировать и отстаивать собственную точку зрения;
- приобрести навыки сохранения собственной физической формы;
- освоить квалификационные требования по квалификационной категории «юный судья» по виду спорта «волейбол»;
- владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев, уметь применять необходимые меры страховки и самостраховки;
- наличие углублённых компетенций (знаний, умений, навыков);
- а также развития социальных компетенций: формирование социально-значимых качеств личности, развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде, ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- наличие у обучающихся достижений личностного роста (в динамике);
- наличие достижений в спортивных мероприятиях различных уровней (фестивалях, конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, конференциях и т. п.).

Данная программа развивает не только компетенции физкультурно-спортивной направленности, но и умение видеть проблемы, формулировать задачи и искать средства

их решения, повышает готовность к освоению программ среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности.

## 2. Учебный план.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана по образовательной программе базового и углублённого уровня сложности в области физической культуры и спорта.

№п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана углублённого уровня сложности программы
1.	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15	5 - 10
2.2.	Судейская подготовка	-	5 - 10
2.3.	Развитие творческого мышления	5 - 20	5 - 20
2.4.	Специальные навыки	5 - 20	5 - 20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20	5 - 20

## Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углублённый уровень сложности	
	1 – 2 г.об.	3 – 4 г.об.	5 – 6 г.об.	1 – 2 г.об.	3 – 4 г.об.
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14
Количество занятий в неделю	2 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 6	5 - 6
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 336	336 - 420	420 - 504	504 - 588
Минимальное количество обучающихся в группах	15	14	12	10	6

## План учебного процесса

Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения									
	Базовый уровень сложности программы						Углублённый уровень сложности программы			
	1 г.об. - 2 г.об.		3 г.об. - 4 г.об.		5 г.об. - 6 г.об.		1 г.об. - 2 г.об.		3 г.об. - 4 г.об.	
<b>Общий объём часов в год</b>	<b>168</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>588</b>
<b>Обязательные предметные области</b>										
Теоретические основы ф/к и спорта	17	25	25	33	33	33	35	35	35	37
ОФП	45	66	66	97	95	120	-	-	-	-
ОФП и СФП	-	-	-	-	-	-	63	75	75	88
Вид спорта	45	74	74	98	98	120	123	150	150	175
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	63	75	75	88
<b>Вариативные предметные области</b>										
Различные виды спорта и подвижные игры	31	40	40	40	40	50	22	30	30	38
Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	21	28	28	34
Развитие творческого мышления	8	15	12	17	17	21	21	27	26	33
Специальные навыки	10	15	15	17	17	24	23	30	30	38
Спортивное и специальное оборудование	8	12	12	17	17	21	21	21	21	21
Самостоятельная работа	-	-	3	10	12	20	21	21	22	24
<b>Аттестация</b>										
Текущий контроль, Промежуточная аттестация	2 2	2 3	2 3	3 4	3 4	4 (7)	3 4	4 (8)	4	4
Итоговая аттестация						7		8	8	8

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических (в т.ч. аудиторных) и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

При изучении обязательной и вариативной областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объём времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебных занятий (приложение № 1).

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

№п/п	Наименование предметных областей	Результат освоения базового уровня сложности программы	Результат освоения углублённого уровня сложности программы
1.	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<p>- знание истории развития спорта;                      -знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;                      -знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;                      -знания, умения и навыки гигиены;                      -знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;                      -знание основ здорового питания;                      -формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации. <b>(Национальный региональный компонент)</b></p>	<p>-знание истории развития избранного вида спорта;                      -знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;                      -знание этических вопросов спорта;                      знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;                      -знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;                      -знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;                      -знание основ спортивного питания.</p> <p>Знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации. <b>( Национальный региональный компонент)</b></p>
1.2.	Общая физическая подготовка	<p>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;                      -повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;                      -развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;                      -формирование двигательных умений и навыков;                      -освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;                      -формирование социально значимых качеств личности;                      -получение коммуникативных навыков,</p>	



		<p>опыта работы в команде (группе);</p> <p>-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</p>	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка		<p>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</p> <p>-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</p> <p>-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.</p>
1.4.	Вид спорта	<p>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p> <p>-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p> <p>-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p> <p>-знание основ судейства по избранному виду спорта.</p>	<p>-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов специальных физических упражнений;</p> <p>-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</p> <p>-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p> <p>-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</p> <p>-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</p>
1.5.	Основы профессионального самоопределения		<p>-формирование социально значимых качеств личности;</p> <p>-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);</p> <p>-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;</p> <p>-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;</p> <p>-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</p>

2.		<b>Вариативные предметные области</b>	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</li> <li>-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</li> <li>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</li> </ul>	
2.2.	Судейская подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</li> <li>-знание этики поведения спортивных судей;</li> <li>-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</li> </ul>	
2.3.	Развитие творческого мышления	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие изобретательности и логического мышления;</li> <li>-развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;</li> <li>-развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.</li> </ul>	
2.4.	Специальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</li> <li>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</li> <li>-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</li> <li>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</li> </ul>	
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;</li> <li>-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;</li> <li>-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.</li> </ul>	

### **3.2.Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня.**

- 1)Физическая культура и спорт в России.** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
- Особенности развития волейбола в Белохолуницком районе.**
- 2)Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
- 3)Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 4)Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания.**
- 5)Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к обучающимся

волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

**6) Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

**7) Места занятий и инвентарь.** Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### **Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углублённого уровня.**

**1. Физическая культура и спорт в России.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

#### **2. Особенности развития волейбола в Кировской области.**

**3. Состояние и развитие волейбола.** Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

**4. Нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «волейбол», условия выполнения этих норм и требований.**

#### **5. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.**

**6. Сведения о строении и функциях организма человека.** Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**7. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

#### **8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.**

Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

**9. Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

**10. Основы техники и тактики игры в волейбол.** Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

**11. Основы методики обучения волейболу.** Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

**12. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.** Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

**13. Оборудование и инвентарь.** Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

**14. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.** Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных. Самоанализ игры обучающимися.

### 3.3. Предметная область «общая физическая подготовка» для базового уровня (ОФП)

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

1. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

-первая -для мышц рук и плечевого пояса;

-вторая - для мышц туловища и шеи;

-третья - для мышц ног и таза.

-упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

-на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

-прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

2. Акробатические упражнения включают

-группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

-соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации;

- изучение волейбольных падений.

3. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

- Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).
- Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).
- Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет).
- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).
- Бег или кросс 500-1000 м.
- Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.
- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;
- Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;
- Толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);
- Метание копья в цель и на дальность с места и с шага.
- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.
- Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств.**

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость.	+	+	+	+							
Координационные способности.			+	+	+	+					
Равновесие.	+	+		+	+	+	+	+			

**Этапы развития физических качеств у юных волейболистов**

Девушки								СИЛА	Юноши							
возраст									возраст							
16	15	14	13	12	11	10	9		9	10	11	12	13	14	15	16
+	+	+	+	+				Динамическая				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+				Взрывная				+	+	+	+	+
								<b>БЫСТРОТА</b>								
+	+	+	+	+				Быстрота реакции				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+				Одиночного движения				+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+			Перемещения			+	+	+	+	+	+
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>																

+	+	+	+	+	+	+	+	Аэробная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+						Скоростная							+	+	+
+	+	+						Прыжковая							+	+	+
+	+	+						Игровая							+	+	+
<b>ЛОВКОСТЬ</b>																	
	+	+	+	+	+	+	+	Координация движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+		Быстрота и точность действия		+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+			Распределения и переключения внимания			+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	Устойчивость соматических вестибулярных реакций	+	+	+	+	+	+			
<b>ГИБКОСТЬ</b>																	
+	+	+	+	+	+	+	+	Подвижность в суставах рук, плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	Гибкость позвоночного столба и крестцово-позвоночного сочленения	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Предметная область «общая и специальная физическая подготовка» для углублённого уровня (СФП)**

1. Бег с остановками и изменением направления.

-«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

-«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

-По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

2. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания:

-ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат;

-имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке,

-имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

3. Упражнения для развития прыгучести.

-Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

-Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

4. Упражнения с отягощениями(мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения:

-приседание до 80 раз,

-выпрыгивание до 40 раз,

-выпрыгивание из приседа до 30 раз,

-пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет):

-приседание;

-выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада;

-прыжки на обеих ногах.

5. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг)

-над собой в прыжке и ловля после приземления.

-стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

-то же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

6. Прыжки:

-На одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

-То же с отягощением.

-Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

-Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

-Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

-Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

-Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

-Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.

-Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

-Прыжки опорные,

-прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

-Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

-Бег по крутым склонам.

-Прыжки через рвы, канавы.

-Бег по песку без обуви.

-Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

-сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;

-круговые движения кистями;

-сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

-из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают);

-то же, но опираясь о стену пальцами;

-отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;

-упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет);

-из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть);

-передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков);

-тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча);

-многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев);

-броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование);

-многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его;

-поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры;

-ведение баскетбольного мяча ударом о площадку;

-упражнения с гантелями для кистей рук;

-упражнения с кистевым эспандером;

-сжатие теннисного (резинового) мяча;

-многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену;

-многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее;

-многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом);

-броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

-многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач);

-то же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

#### 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

-Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

-Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

-Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед.

-То же одной рукой (правой, левой).

-То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

-Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад.

-То же, но круги руками.

-Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

#### Упражнения с набивным мячом.

-Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

-Броски мяча снизу одной и двумя руками.

-Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо.

-Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.

-С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

-Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

-То же, но после перемещения от сетки.

#### Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

-Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

-Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

-Подачи мяча слабейшей рукой.

#### 9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.



-Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

-Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

-Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

-Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

-Соревнование на точность метания малых мячей.

-Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах.

-То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

-Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

-Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

-Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячешетом) у сетки и из глубины площадки.

-Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

-То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

#### В парах.

-С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

-То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

#### 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

-Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

-То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

-Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

-Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

-То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

-Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

-То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°.

-То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

-То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

- Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
- То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.
- Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.
- Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один обучающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.
- То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.
- Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.
- Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.
- Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).
- Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

### **Специальная психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

б) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

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

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении и неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

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

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное

сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой. Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

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

Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

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

«психологической защиты» в игре. Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

### **3.4. Предметная область «основы профессионального самоопределения» для углублённого уровня.**

Физическая культура и спорт в нашей стране выполняют как функцию удовлетворения потребностей общества в гармоническом развитии человека, так и отдельной личности. Систематические занятия физической культурой и спортом могут служить важным средством удовлетворения потребностей, как форма общения и как путь к самоутверждению личности, выявлению ее способностей.

Успешное профессиональное самоопределение юных спортсменов связано прежде всего с формированием у них психологических действий самопознания, самооценивания и саморазвития. Реализация данных психологических действий возможна при условии

организации специальных психолого-педагогических условий повышения личностной и мыслительной активности молодых людей; развитие у них личностных качеств самостоятельности и инициативности, а также мыслительных способностей, как аналитические способности, рефлексия и прогностичность.

С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов должны быть организованы условия реального или мыслительно-игрового опробования ими различных видов педагогической спортивной деятельности.

- проведение разминки ( чёткость терминологии и показа упражнений);
- проведение заключительной части учебно-тренировочного занятия ( в т.ч. анализ работы обучающихся и самоанализ);
- организация и проведение эстафет;
- судейство подвижных и спортивных игр;
- командные игры «бег по станциям»- задания на станциях: творческие, интеллектуальные, физкультурные и др.;
- тематические беседы.

Лучше проводить данную работу в восстановительный период.

В предметную область « основы профессионального самоопределения» входят и **восстановительные мероприятия.**

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 в соревнованиях и свободный от игр день;
- после 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, упражнений 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, и т.п.), 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 и т.д.), купанием. 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 течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция релаксационной 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.

Сформированность психологических процессов профессионального самоопределения юных спортсменов (процессов самопознания, самооценивания и саморазвития) в ходе собеседования определяют тренеры, хорошо знающие своих воспитанников. Мы считаем, что именно тренеры более точно и объективно могут оценить ситуацию профессионального самоопределения своего воспитанника, показать, как полно и глубоко обучающийся знает спортивную деятельность, которой занимается, адекватно ли оценивает свои способности и возможности, а также наличествует ли у него личностный потенциал к саморазвитию и самосовершенствованию собственных результатов в спортивной деятельности.

### **3.5. Предметная область «вид спорта» для базового уровня.**

#### **1-2 год обучения**

##### **Техническая подготовка**

Техника нападения

##### **1. Перемещения и стойки:**

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

##### **2. Передачи:**

- передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре;
- над собой - на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;
- в парах;

- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
  - передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;
  - на точность с собственного подбрасывания и с подбрасывания партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:
- стоя на площадке и в прыжке,
  - после перемещения.

#### 4. Подачи:

- подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);
- в стену, расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку, расстояние 6 м, 9 м;
- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

#### 5. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

#### Техника защиты

##### 1. Перемещения и стойки:

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

##### 2. Прием сверху двумя руками:

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

##### 3. Прием снизу двумя руками:

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

##### 4. Блокирование:

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

#### Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

##### 1. Индивидуальные действия:

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

##### 2. Групповые действия:

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

### 3. Командные действия:

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

#### **Тактика защиты**

##### 1. Индивидуальные действия:

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

##### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

##### 3. Командные действия:

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

#### **Интегральная подготовка**

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

### **3 год обучения**

#### **Техническая подготовка**

##### Техника нападения

##### 1. Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);
- двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

##### 2. Передачи мяча:

- передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;
- встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;
- передачи из глубины площадки для нападающего удара;
- передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4;
- передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 6-3-2, 6-3-4;
- передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

##### 3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

##### 4. Подача подряд 15-20 попыток;

- в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину;



- соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных;
- подача по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку;
- в пределы площадки из-за лицевой линии.

#### 5. Нападающие удары:

- удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах;
- в держателе через сетку;
- по мячу, подброшенному партнером ;
- удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### Техника защиты

##### 1. Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

##### 2. Прием мяча сверху двумя руками:

- наброшенного партнером через сетку;
- в парах направленного ударом с расстояния 3-6 м;
- прием подачи нижней прямой.

##### 3. Прием снизу двумя руками:

- наброшенного партнером (в парах и через сетку);
- направленного ударом (в парах и через сетку с подставки);
- во встречных колоннах;
- в стену и над собой поочередно многократно;
- прием подачи.

##### 4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину:

- с набрасывания партнера в парах;
- с подачи.

##### 5. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4;
- удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке;
- то же, блокирование в прыжке;
- блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке);
- то же удар с передачи.

#### **Тактическая подготовка**

##### Тактика нападения

##### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара;
- выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

##### 2. Групповые действия:

- взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;
- при второй передаче игроков зон 3,4,2;
- взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

##### 3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроков передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;
- прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

##### Тактика защиты

##### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи;

- определение места и времени для прыжка при блокировании;
- своевременность выноса рук над сеткой;
- при страховке партнера, принимающего мяч;
- от обманной передачи;
- выбор способа приема подачи (сверху, снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

#### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

#### 3. Командные действия:

- расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 2;
- игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3;
- система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры.

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

#### 8. Календарные игры.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

## **4-5 год обучения**

### **Техническая подготовка**

Техника нападения

#### 1. Перемещения:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

#### 2. Передачи сверху двумя руками:

- в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;
- на точность с применением приспособлений;
- чередование по высоте и расстоянию;
- из глубины площадки к сетке;
- в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м);
- стоя спиной в направлении передачи, с последующим падением и перекатом на бедро;
- вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;
- отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

#### 3. Подачи:

- соревнования на точность попадания в зоны;
- 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки;

#### 4. Нападающие удары:

- прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;

- прямой слабой рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

#### Техника защиты

##### 1. Перемещения и стойки:

- стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

##### 2. Прием мяча:

- сверху двумя руками подачи (расстояние 6-8 м);
- прием мяча снизу двумя руками подачи, нападающего удара;
- сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево);
- прием отскочившего от сетки мяча.

##### 3. Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;
- блокирование удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

#### Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

##### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи;
- выбор места для выполнения подачи (способа, направления);
- выбор места для выполнения нападающего удара (способа и направления);
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;
- имитация нападающего удара и «обман»;
- имитация второй передачи и «обман» через сетку.

##### 2. Групповые действия:

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

##### 3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

##### Тактика защиты

##### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;
- блокирующих, нападающих;
- выбор способа приема подачи (сверху, снизу);
- способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
- способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

##### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;

- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
  - игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
  - игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия:
- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

## **6 год обучения**

### **Техническая подготовка**

#### Техника нападения

##### 1. Перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

##### 2. Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м;

- в зонах 5-2, 1 -4 на расстояние 7-8 м;

- с набрасывания партнера и затем с передачи;

- с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад):

- с собственного подбрасывания - с места и после перемещения;

- с набрасывания партнера - с места и после перемещения;

- на точность в пределах границ площадки.

##### 3. Чередование способов передачи мяча:

- сверху, сверху с падением, в прыжке;

- отбивание кулаком;

- передачи, различные по расстоянию и высоте.

##### 4. Подачи:

- подача (подряд 20 попыток), с различной силой;

- через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4;

- ближе к боковым и лицевой линиям;

- соревнование на точность попадания в зоны;

##### 5. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2;

- с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте;
- средних по расстоянию - средних и высоких по высоте;
- длинных по расстоянию, средних по высоте;
- из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;
- при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;
- из зон 4 и 2 с передачи назад за голову;
- удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;
- удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;
- удар из зоны 4 с передачи из зоны 3;
- удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);
- удар с переводом влево с поворотом туловища влево;
- удар из зон 3,4с высоких и средних передач;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу;
- нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### Техника защиты

##### 1. Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;
- перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

##### 2. Прием мяча:

- сверху двумя руками подач, от удара одной рукой в парах и через сетку;
- прием снизу двумя руками, первая передача на точность;
- нападающего удара;
- снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку;
- прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

##### 3. Блокирование:

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

#### Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

##### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);
- чередование способов подач;
- подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча;
- вышедших после замены;
- выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему);
- имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке;
- имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;
- чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

## 2. Групповые действия:

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

## 3. Командные действия:

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

### Тактика защиты

#### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование);
- при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;
- выбор способа приема различных способов подач;
- выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;
- выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения;
- зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

#### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме сложных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий;
- взаимодействие игроков передней линии:
  - а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим,
  - б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар),
  - в) не участвующего в блокировании с блокирующими;
- взаимодействие игроков задней и передней линий:
  - а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4;
  - б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;
  - в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

#### 3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2;
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4;
- то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);

### **Интегральная подготовка.**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

### **3.6. Предметная область «вид спорта» для углублённого уровня .**

#### **1-2 год обучения**

##### **Техническая подготовка**

###### **Техника нападения**

###### 1. Перемещения:

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

###### 2. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками:

- различные по расстоянию: короткие, средние, длинные,
- различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему;
- нападающий удар с передачи в прыжке;
- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения;
- нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;
- прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач;
- боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

###### **Техника защиты**

###### 1. Перемещения:

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

###### 2. Прием мяча:

- сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность;
- снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность;
- прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

##### **Тактическая подготовка.**

###### **Тактика нападения**

###### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке;
- для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);
- чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных;
- подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию);

- передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем;
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи);
- имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения);
- чередование способов нападающего удара.

## 2. Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов;
- игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара);
- игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче);
- игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

## 3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача:
  - а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;
  - б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4);
  - в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;
- система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

## **Тактика защиты**

### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов;
- выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «сложные» мячи.

### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии:
  - а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);
  - б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4;
- взаимодействие игроков задней линии:
  - страховка игроков, принимающих «сложные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы;
  - взаимодействие игроков задней и передней линии:
    - а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);
    - б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

### 3. Командные действия:

- прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3 или 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4);
- передача в зону 2, стоя спиной к нападающему;



- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока;
- системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий;
- переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

#### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры:
  - задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке;
  - игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.);
  - игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

### **3-4 год обучения**

#### **Техническая подготовка.**

##### **Техника нападения**

1. Перемещения:
  - совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы;
  - сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
2. Передачи мяча:
  - сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;
  - из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи;
  - с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);
  - в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;
  - с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи:
  - верхняя прямая в дальние и ближние зоны, подряд 20 попыток (в две продольные зоны 6-3, 1-2);
  - на силу и точность;
  - планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач;
  - чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.);
  - чередование подач на силу и нацеленных.
4. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением;
- имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;
- удар слабейшей рукой;
- удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач;
- нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2;
- нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5;
- нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения;
- из зоны нападения (от сетки).

### **Техника защиты**

#### **1. Перемещения:**

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

#### **2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками:**

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

#### **3. Блокирование:**

- одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач;
- нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении;
- нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2;
- в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;
- групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач;
- ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2);
- ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2);
- ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом);
- сочетание одиночного и группового блокирования (с высоких передач - групповое, с низких – одиночное)

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения**

##### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;
- имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- нападающий удар через «слабого» блокирующего;

## 2. Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке;
- стоя на площадке - с отвлекающими действиями;
- игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями);
- игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах);
- игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар;
- игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче);
- игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
- игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2,4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи;
- игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

## 3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями);
- первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;
- в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;
- первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: (из зоны 2 - в зоны 3, 4) и (из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему);
- система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны);
- в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

## **Тактика защиты**

### 1. Индивидуальные действия:

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

### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов);
- игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»;
- игроков зон 3 и 2, 3 и 4;
- 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка);
- игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);
- игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4;
- игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3;
- 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);
- крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;
- игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов;
- сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

### 3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);

- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;
- системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником);
- при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий);
- сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### **Интегральная подготовка.**

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

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

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры, система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры, применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

### **3.6. Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углублённого уровня.**

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков обучающихся.

Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки);
- упражнения из тяжелой атлетики (со штангой, гантелями);
- упражнения на тренажерах;
- бег на лыжах;
- спортивные и подвижные игры.

Специальные упражнения — подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма волейболистов.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

- а) упражнения преимущественно аэробного воздействия; интенсивность выполнения — средняя (ЧСС — 140—150 уд/мин), продолжительность выполнения от 10 мин и более. Защитные действия в поле трех спортсменов, нападающий удар, блокирование, выход игрока с задней линии для выполнения второй передачи, прием подач 2—3-мя спортсменами дают положительный эффект в развитии общей выносливости;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие); интенсивность выполнения — переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения до 10—15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной алактатной направленности — совершенствование быстроты (быстроты реакции, передвижения, одиночного движения): интенсивность выполнения упражнений — высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 30 с, продолжительность пауз отдыха между сериями — 1—2 мин, количество серий в одной тренировке — 8—10. Упражнения в нападающем ударе, подвижном блокировании, защитных действиях, совершенствование групповых тактических действий в защите дают положительный эффект в развитии скоростно-силовых качеств;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки): интенсивность выполнения — высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями — 1—4 мин, количество серий в одной тренировке — 6—8. Для этой группы пригодны упражнения в защитных действиях в паре, в поле одного спортсмена, в подвижном блокировании, в нападающем ударе и их имитация. Для защитных действий время выполнения упражнений меньше по сравнению с другими упражнениями.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, стритбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, настольный теннис и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Спортивные и подвижные игры помогают развить некоторые качества, которые необходимы волейболистам:

#### Развитие процессов восприятия.

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

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

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

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения:

-ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения;

-упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому;

-во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами

и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

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

#### Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

#### Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У волейболистов необходимо развивать:

-наблюдательность

- умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

-сообразительность;

- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

-инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

#### Развитие способности управлять эмоциями.

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

#### Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно -соревновательной деятельности.

Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

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

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

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

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания

приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

### **3.7. Предметная область «судейская подготовка» для углублённого уровня.**

Работа по освоению судейских навыков проводится в форме бесед, лекций, семинаров, практической и методической подготовки, деловых игр, учебной практики, участия в судействе конкретных соревнований, учебно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся.

Обязательным условием процесса подготовки судей по волейболу должно являться наличие модельных характеристик судьи:

а) деловой облик

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- понимать роль и место волейбола в физической культуре;
- понимать и знать требования, предъявляемые к деятельности волейболиста тренировочному процессу при подготовке волейболистов, обучению их технике и тактике игры в волейбол;
- знать техническую и тактическую подготовку игроков и команд;
  
- знать эволюционную взаимосвязь развития волейбола и правил соревнований по волейболу;
- знать правила соревнований по волейболу и методики их применения на практике, при исполнении судейских обязанностей быть в опрятной форме, не допускать неряшливости в быту;
- уметь строго и объективно применять правила соревнований по волейболу в соревновательном процессе, решительно бороться с их нарушителями;
- понимать, знать и уметь применять на практике порядок организации и проведения различных соревнований по волейболу, способствуя высокому качеству их проведения, не допускать недобросовестного выполнения судейских обязанностей;
- уметь вести самостоятельные занятия по совершенствованию и повышению личной судейской квалификации и самоконтролю;
- иметь навык в судействе, что важно, т.к. в доли секунд приходится принимать судейские решения. Самое главное – судья должен непрерывно, честно, беспристрастно, объективно, четко и правильно применять правила, оценивать правильность или неправильность действий команд, в т.ч. получая сигналы от всех своих помощников;
- уметь использовать в своей работе данные литературы и научных исследований, передового опыта, изучать и анализировать собственный опыт работы, принимать активное участие в работе судейской коллегии и пропаганде волейбола;

б) моральный облик:

- быть примером дисциплинированности, организованности и четкости в ходе проведения соревнований не допуская нарушений морали, этики;

в) эмоционально-волевой облик:

- владеть собой и не поддаваться дурным привычкам;

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств человека, т.е. уметь диагностировать состояние своего организма и вносить соответствующую коррекцию путем физических и других упражнений;
- повышать уровень физической подготовленности, приобрести опыт использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- уделять внимание личной психологической подготовке, обладать устойчивостью к воздействию внутренних и внешних помех.

Инструкторская и судейская практика для групп 1-2 года обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа подготовки волейболистов.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.
4. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному освоению техники игры.
5. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
6. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр. Инструкторская и судейская практика для групп

Инструкторская и судейская практика для групп 3-4 года обучения.

1. Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.
6. Проведение тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.
7. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.
8. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.
9. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
10. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
11. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов своей спортшколы.

Конкретный план, объём, целесообразность инструкторской и судейской практики определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **3.8. Предметная область «развитие творческого мышления» для базового и углублённого уровня.**

Волейбол отличается большой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью, где все действия игроков возникают в ответ на внешние раздражители. Отсюда необходимо: уметь концентрировать внимание, видеть наличную ситуацию и быстро ориентироваться



в сложившихся условиях, уметь самостоятельно принимать решения. Скорость и точность ответных реакций волейболиста обуславливается восприятием и обработкой полученной информации – отсюда важность формирования такого умения.

В развитии творческого мышления особую роль играет прогнозирование вариантов изменения ситуации, а также выбор приёмов и средств решения тактической задачи и их умелое применение при помеховлияющем психовоздействии и физической нагрузке.

Основное значение имеют мыслительные операции, которые определяют творческое мышление.

Мышление волейболиста в игре направлено на оценку конкретной игровой ситуации, понимание тактического смысла индивидуальных и групповых действий; понимание тактического рисунка отдельной игровой комбинации и системы игры соперника в целом; определение слабых сторон соперника в технике и тактике; разгадывание тактики соперника и навязывание своей игры.

В тактических действиях реализуется творческое мышление волейболиста.

Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта остаётся решение проблемы развития тактического и творческого мышления – быстро и правильно ориентироваться в обстановке, перерабатывать полученную информацию, применять оптимальные решения, сопоставлять свои действия с действиями соперника. Результаты такого анализа лежат в основе прогнозирования тактических действий, что в свою очередь, позволяет в процессе тренировки развивать способность спортсмена творчески мыслить и решать оперативно-тактические задачи.

Таким образом развитие творческого мышления реализуется совместно с тактической, технической подготовкой и игровой деятельностью.

### **3.9. Предметная область «специальные навыки» для базового и углублённого уровня.**

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, очень важна интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить обучающихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты специальных навыков.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Тренировочные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему подготовки волейболистов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя специальные навыки и свои физические кондиции, уверенно применять освоенные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный

методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на текущий контроль, и часы предметной области «специальные навыки».

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Начиная с 15-16-летнего возраста обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя, должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только тренировочным играм («игровые тренировки»). Обучающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Обучающиеся должны получить специальные навыки по требованиям к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- начинать тренировочное занятие с разминки;
- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений;
- уметь выполнять страховку (страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма).

Во время тренировок необходимо:

- широко применять для страховки технические средства (маты, наколенники, голеностопник и т.д.),
- освоить технику группировки при падении.
- владеть самостраховкой – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения - команды тренера выполнять упражнения со снарядами и технические упражнения.

### **3.10. Предметная область «спортивное и специальное оборудование» для базового и углублённого уровня.**

Оборудование для волейбольной площадки включает в себя волейбольные стойки, антенны, электронное табло, судейскую вышку, волейбольную сетку, волейбольные мячи. Стойки для волейбола с возможностью регулировки высоты сетки от 1 м до 2.55м. со стаканами. Эти стойки можно убрать, закрыв стаканы крышками. Все это выполняется очень быстро и без лишних трудозатрат. Мобильные стойки снабжены колесиками и грузами, чтобы оградить их от опрокидывания. Применяются в учебно-тренировочном процессе для игры в волейбол 2х2, 3х3 с использованием двух площадок.

Своеобразные отличительные черты волейбола, нуждаются в построении особенных условий для удачного обучения данной игре. Этому процессу должны способствовать аксессуары для волейбола. Вспомогательный инвентарь для волейбола облегчает проведение занятий. Что помогает увеличить эмоциональную составляющую занятий, повышая интерес к волейболу у школьников, гарантируя успешное проведение работы. Спортивный инвентарь для волейбола очень важен при воспитании у школьников прочного интереса к волейболу: пластиковые лесенки, гимнастические скамейки, мячи прыгуны, мячи на амортизаторах, набивные мячи, утяжелители и т.д.

Тренер-преподаватель должен:

- познакомить обучающихся со спортивным оборудованием и инвентарём;
- рассказать о его предназначении;
- научить правильно пользоваться этим оборудованием и инвентарём;

- научить устанавливать убирать стойки;
- устанавливать сетку, поднимать и опускать её на определённую высоту;
- устанавливать антенны на сетку;
- научить накачивать волейбольные мячи;
- научить содержать в чистоте спортивное оборудование и инвентарь;
- научить ремонтировать спортивное оборудование и инвентарь.

### **3.11. Методы выявления и отбора одарённых детей**

Одаренные дети – наше достояние. Выявление способных детей и работа с ними являются актуальной задачей образовательного учреждения.

Вопросы обучения и развития одаренных детей не следует выделять в отдельную проблему, потому что все они по природе обладают творческим началом и потенциалом к развитию своих способностей. Если же способности ребенка не находят своего полноценного и творческого развития, то виноваты в том взрослые, которые либо не создали условий, необходимых для развития природных возможностей данного ребенка, либо загасили его природные способности своими догматическими методами обучения. Поэтому нужно не столько измерять одаренность, сколько создавать соответствующую развивающую, творческую образовательную среду, способствующую раскрытию природных возможностей каждого обучающегося.

Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Уровень, качественное своеобразие и характер развития одаренности – это результат сложного взаимодействия наследственности (природных задатков) и социальной среды, опосредованного деятельностью ребенка (игровой, трудовой, учебной). При этом особое значение имеют собственная активность ребенка, а также психологические механизмы саморазвития личности, лежащие в основе формирования и реализации индивидуального дарования. Но такие особенности учащихся, как развитый интеллект, высокий уровень творческих возможностей и активная познавательная потребность, позволяет утверждать, что есть дети, которых можно назвать одаренными.

К этой группе детей могут быть отнесены обучающиеся, которые: имеют более высокие по сравнению с большинством остальных сверстников интеллектуальные способности, восприимчивость к учению, творческие возможности и проявления; имеют доминирующие, активную, ненасыщаемую познавательную потребность; испытывают радость от умственного и физического труда; характеризуются высокой скоростью развития интеллектуальной и творческой сфер.

Создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на данный момент может быть ещё не проявившейся, а также просто ослабленных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей, является одним из главных направлений работы образовательного учреждения.

Целями работы тренеров-преподавателей с одаренными детьми являются:

- 1 Выявление одаренных детей.
- 2 Создание условий, способствующих их оптимальному развитию.

Для реализации поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

- 1 Знакомство тренеров-преподавателей с психолого-педагогической и методической литературой о работе с одаренными детьми, подбор и накопление литературы для самообразования, курсы повышения квалификации.
- 2 Проведение целенаправленных наблюдений за деятельностью учащихся для выявления детей, имеющих склонность и показывающих высокую результативность в различных областях деятельности.

3 Подбор материалов и проведение специальных тестов, позволяющих определить наличие одаренности.

4 Отбор среди различных систем обучения тех методов, форм и приемов, которые способствуют развитию самостоятельности мышления, инициативности и творчества.

5 Проведение различных соревнований, конкурсов, олимпиад, интеллектуальных игр, и др., позволяющих учащимся проявить свои способности.

6 Отбор среди различных систем обучения тех методов и приемов, которые способствуют Развитию самостоятельности мышления, инициативности и творчества.

Отличительным критерием одаренности ребенка, при наличии у него высокой восприимчивости к учению и творческих проявлений, является ярко выраженная, доминирующая познавательная потребность, которая отличается активностью, потребностью в самом процессе умственной и физической деятельности и в удовольствии от труда. Познавательная потребность, является одной из базовых потребностей, удовлетворение которой обеспечивает формирование и самосуществование личности, развитие её способностей из природных задатков.

В процессе изучения детей, подростков с целью отбора, выделения из многих наиболее перспективных к волейболу необходимо дать ответ на следующие вопросы:

- каковы потенциальные возможности детей и подростков в развитии физических способностей и какого уровня работоспособности может достичь каждый подросток к юношескому возрасту;
- насколько быстро и эффективно каждый подросток сможет использовать собственные задатки способности в процессе обучения;
- насколько эффективно подросток сумеет применять приобретенные знания, умения, навыки в оценке игровых ситуаций, программировании и осуществлении индивидуальных, групповых техник – тактических действий в условиях состязаний;
- каковы способности подростков в вероятном прогнозировании событий, действий соперников и партнеров;
- какого уровня функциональных возможностей сможет достичь каждый подросток и какова способность у каждого из них справляться с физическими, психологическими нагрузками и , что очень важно , восстанавливаться после них;
- каковы перспективы к развитию психофизиологических качеств личности;
- насколько развита и будет ли совершенствоваться у подростка способность противоборствовать различным неблагоприятным факторам в процессе занятий и соревнований;
- будет ли развиваться у подростка стремление к творческому решению тренировочных и соревновательных задач, а также самосовершенствованию в волейболе;
- будет ли развиваться у подростка стремление и способность к критической самооценке учебной и игровой деятельности;
- какова активность подростка в приобретении знаний , умений, навыков;
- какова двигательная активность и психическая устойчивость подростков в процессе тренировок, состязаний.

Для получения полезной и, по возможности объективной информации о способностях каждого подростка целесообразно применять комплекс методов исследования. Особую ценность при отборе имеют:

- 1) педагогические наблюдения, дающие возможность оценить качества и свойства личности подростков;
- 2) врачебные обследования, позволяющие судить о состоянии здоровья подростков, сдвигах в функциональном состоянии систем организм, динамике физического развития;
- 3) контрольные испытания, характеризующие физические способности подростков и темпы их развития;

- 4) методы оценки физической работоспособности и способности восстанавливаться после нагрузок, психологически напряженной деятельности;
- 5) методы оценки психофизиологических качеств и свойств личности;
- 6) методы оценки специальных способностей темпа их развития;
- 7) методы оценки игровой активности;

Выявление одаренных детей проходит в несколько этапов:

I этап – аналитический (группы базового уровня) – при выявлении одаренных детей учитываются их успехи в физической деятельности. Базовый уровень характеризуется тем, что дети охотнее осваивают навыки под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.

II этап - диагностический (группы углубленного уровня) - на этом уровне проводится индивидуальная оценка физических возможностей, лидерских качеств. Содержание работы с одаренными обучающимися определяется в рамках конкретного направления (волейбол). На II этапе нужен постепенный переход к обучению не столько фактам, сколько способам, методам, побуждающим к самостоятельной и профориентационной работе, ориентирующим на дальнейшее самосовершенствование и самообразование, постепенное проявление той цели, для достижения которой они прилагают столько духовных, интеллектуальных и физических усилий. На этом этапе работы с одаренными детьми наиболее целесообразны групповые формы работы.

### **3.12. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

#### **1. Общие требования по технике безопасности**

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

##### ***К занятиям допускаются обучающиеся:***

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

##### ***Обучающийся должен:***

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

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

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

##### ***Обучающийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, всякие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

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

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

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

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

### **4. При возникновении чрезвычайной ситуации:**

4.1. При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения..

#### ***Во время игры нельзя:***

- дразнить соперника;

- заходить на его сторону;

- касаться сетки руками и виснуть на ней.

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

### **5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

#### 4. План воспитательной и профориентационной работы

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, тренера, учителя физкультуры с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

##### Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя (тренера, учителя физкультуры) с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

##### Рекомендуемые педагогические технологии:

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности – «портфолио»;
- Технология развития критического мышления;
- Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

№п/п	содержание	сроки	ответственный
<b>I. Информационно-аналитическая деятельность</b>			
1	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников ДЮСШ	сентябрь	Замдиректора по УВР, тренеры-преподаватели
2	Проведение социологического опроса выпускников ДЮСШ с целью их профессиональных намерений	Сентябрь и март	Тренеры-преподаватели
3	Выявление обучающихся (9-11 классы) не определившихся с выбором профессии	март	Тренеры-преподаватели
4	Анализ работы по реализации программы	март	Замдиректора по УВР
5	Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями	Март-апрель	Замдиректора по УВР
<b>II. Информационно-методическая работа</b>			
1	Подготовка плана работы по профориентационной работе на учебный год	август	Администрация, тренеры-преподаватели
2	Организация взаимодействия (в т.ч. и сетевое взаимодействие) с заинтересованными организациями (ВятГУ, Орловский педколледж, Омутнинский педколледж, Кировский педколледж, УОР г.	В течение года	Тренеры-преподаватели

	Чебоксары)		
3	Методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников и обучающихся	В течение года	Замдиректора по УВР
4	Теоретические занятия с обучающимися, индивидуальные беседы о профессии «тренер-преподаватель»	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации	В течение года	Администрация, тренеры-преподаватели
6	Вовлечение обучающихся в педагогическую деятельность физкультурно-спортивной направленности через реализацию предметной области «основы профессионального самоопределения»	В течение года	Тренеры-преподаватели
7	Разработка опросных листов для анкетирования детей и родителей	октябрь	Замдиректора по УВР
<b>III. Работа с педагогическими кадрами</b>			
1	Предусмотреть в плане работы ДЮСШ рассмотрение вопросов по профориентационной работе, обмен опытом её проведения		Замдиректора по УВР
2	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой: «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	2 раза в год	Директор
3	«Круглые столы» по обмену опытом профориентационной работы		Замдиректора по УВР, Тренеры-преподаватели
<b>IV. Работа с родителями</b>			
1	Индивидуальные беседы с родителями по профориентации	В течение года	Тренеры-преподаватели
2	Проведение анкетирования родителей	ежегодно	Тренеры-преподаватели
3	Организация встреч родителей с бывшими выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных учебных организациях или работающих в сфере образования	март	Администрация
<b>V. Работа с обучающимися</b>			
1	Вовлечение обучающихся в педагогическую деятельность физкультурно-спортивной направленности через реализацию предметной области «основы профессионального самоопределения»	В течение года	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с «неопределившимися» обучающимися	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в рамках «День открытых дверей»	В течение года	Тренеры-преподаватели
4	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных	В течение года	Администрация



	организаций		
5	Профориентационные встречи с бывшими выпускниками, обучающимися в профильных учебных заведениях	В течение года	Тренеры-преподаватели
6	Посещение театров, музеев и т.д. во время выезда на соревнования	В течение года	Тренеры-преподаватели
7	Проведение на базе школы физкультурно-спортивных мероприятий	По плану работы ДЮСШ	

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям волейболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медсестрой ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Приём в ДЮСШ осуществляется на основании справки из медицинского учреждения о том, что ребёнок может заниматься выбранным видом спорта.

Учащиеся ДЮСШ 2 раза в год проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

**Педагогический контроль** в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами **аттестации являются:**

- собеседование (аттестация по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня освоения образовательной программы).

### 5.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся углубленного уровня сложности освоения программы, кроме практической части сдают зачет по теоретической

подготовке в виде собеседования. Вопросы для собеседования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень сложности освоения программы (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, в группу следующего года обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

## 5.2 Порядок и требования по зачислению на уровни сложности освоения программы и перевод в группы по годам обучения

Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 13,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 9,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углублённого уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 13,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 193 см)

	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**На этап базовой сложности** зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься волейболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на базовый уровень в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

**Группы углублённого уровня** формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших подготовку на базовом уровне (не менее 4 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом уровне осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень подготовки по предметной области «вид спорта»,
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения ДЮСШ, первенство района, первенство области др. официальные соревнования).

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

### **Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

#### Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

#### 1.1.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

##### 1. Бег 30 м.

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

##### 2.Бег 30 м: 5 х 6 м.

На расстоянии 6 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

##### 3.Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50 х 50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны

соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места.

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

6. Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. Становая сила.

Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

### 5.3. Контрольно-переводные нормативы по ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

#### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень						Углублён. уровень	
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-2-й год	3-4-й год
1.	Длина тела, см.	160	164	170	175	180	186	<b>192</b>	<b>195</b>
2.	Бег 30 м., с.	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0	4,8	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,5	11,9	11,5	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с.	—	—	—	26,7	26,1	25,5	<b>24,9</b>	<b>24,5</b>
5.	Прыжок в длину с места, см.	170	175	180	185	195	200	<b>228</b>	<b>235</b>
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	30	35	40	50	55	65	<b>70</b>	<b>80</b>
7.	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м: - сидя; - стоя.	5,5 10,0	6,1 11,0	6,6 12,0	7,0 12,5	8,0 13,5	8,5 14,5	<b>9,0</b> <b>16,0</b>	<b>11,0</b> <b>17,5</b>
8.	Становая сила, кг.	60	66	75	85	97	106	<b>125</b>	<b>130</b>

#### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень						Углублён. уровень	
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-2-й год	3-4-й год
1.	Длина тела, см.	157	162	168	174	176	178	<b>180</b>	<b>182</b>
2.	Бег 30 м., с.	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,2	<b>5,0</b>	<b>4,8</b>
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,6	11,9	11,5	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с.	-	-	-	28,9	28,5	27,9	<b>27,0</b>	<b>26,5</b>
5.	Прыжок в длину с места, см.	165	168	175	180	185	193	<b>200</b>	<b>215</b>
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	30	35	40	45	48	50	<b>55</b>	<b>60</b>

7.	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м - сидя; - стоя	3,8 8,0	4,0 9,0	4,4 10,0	5,0 10,5	6,0 12,0	6,8 13,0	7,0 14,5	7,5 15,0
8.	Становая сила, кг.	45	51	65	74	80	85	92	110

## 1.2.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 1. *Испытания на точность второй передачи.*

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3 - 3,5 м., высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30 - 40 см, расстояние от боковой линии 1 м. и 20 - 30 см. от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

### 2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).*

Обучающийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м. на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

### 3. *Испытания на точности подачи.*

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

### 4. *Испытания на точность нападающих ударов.*

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, обучающиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м. от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый обучающийся должен выполнить 5 попыток.

### 5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).*

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячмета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 3 м., в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м. на высоте 1,5 м., который и будет служить мишенью. Каждому обучающемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

### 6. *Испытания в блокировании.*

При одиночном блокировании обучающийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке  
(девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень						Углублён. уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-4-й год	
									Свя- з- ный	Нап- ый
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3		5	5	5			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	<b>6</b>		
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-		3	4	5	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
4.	Подача на точность: -10-12 лет - верхняя прямая; -13-15 лет- верхняя прямая по зонам; -16-17 лет- в прыжке	3	3		3	4	5	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3		4					
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**1.3.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

*1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.*

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (обучающегося) за сеткой,

звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

#### 2. Действия при нападающих ударах.

Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

#### 3. Командные действия в нападении.

В этих испытаниях выявляется умение обучающихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

#### 4. Действия при одиночном блокировании.

Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

#### 5. Командные действия в защите.

Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибки.

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень						Углублён. уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-4-й годы	
									Связ- щий	Связ- щий
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4		5	6	7	8	8	8

#### 1.4. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

##### 1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.



Первое: нападающий удар - блокирование.

Обучающийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар 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.

Обучающийся 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. Обучающийся 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 обучающихся перестраивать I действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения.

Первое: обучающиеся 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 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 I игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 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 (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

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 (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень						Углублён. уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-4-й годы	
									связаю- щие	напад аю- щие
1.	Прием снизу - верхняя передача	5	6	6		6	7	7		
2.	Нападающий удар - блокирование				8	4	5	6	6	8
3.	Блокирование - вторая передача					5	6	7	6	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению				3	3	3	3	6	5

#### 1.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

#### 1.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Определяется уровень специальных знаний:

1. по методике начального обучения навыкам игры в волейбол;
2. методике тренировки;
3. правилам соревнований и их организации.

Определяется уровень:

1. практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки;
2. проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
3. судейства учебных и календарных игр;
4. проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### Методическая литература:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Волейбол. (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Куньянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
13. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
14. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
16. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. - Киев: Здоровья, 1991.
17. Волейбол. - М.: Федерация волейбола России. -2001. - М2
18. Волейбол: энциклопедия / Сост. В.Л. Свиридов, О.С.Чехов. - М., 2001.
19. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. - 2004.
20. Железняк Ю.Д. Волейбол. - В кн.: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004. - С. 3-95.
21. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов // Теория и практика физической культуры. – 2001.

#### **Литература для обучающихся:**

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

#### **Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Официальный сайт Международной Федерации волейбола	<a href="http://www.fivb.org/">http://www.fivb.org/</a>
Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола	<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>

### **7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы используются:

- спортивный зал 30x18;
- спортивное оборудование и инвентарь:
  1. стойки волейбольные со стаканами.
  2. стойки мобильные
  3. сетка волейбольная
  4. протектор для стоек
  5. электронное табло
  6. судейская вышка
  7. скамейки гимнастические
  8. стенка гимнастическая
  9. барьеры легкоатлетические
  - 10.корзины для мячей
  11. мячи волейбольные
  12. мячи набивные
  13. мячи на растяжке
  - 14 скакалки