

**Управление образования и молодежной политики администрации  
Тонкинского муниципального района Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр  
дополнительного образования"  
р.п.Тонкино Нижегородской области**

Принята на педсовете  
Протокол № 1  
«29» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся – с 11 лет  
Срок реализации – 5 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:

Груздев Александр Константинович,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

**р.п.Тонкино  
2023 г.**

## Содержание

|    |                                       |    |
|----|---------------------------------------|----|
| 1. | Пояснительная записка                 | 3  |
| 2. | Учебно-тематическое планирование      | 9  |
| 3. | Содержание программы                  | 16 |
| 4. | Методическое обеспечение              | 28 |
| 5. | КПН (контрольно-переводные нормативы) | 35 |
| 6. | Список литературы                     | 40 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Программа реализуется в дистанционной форме.**

Программа составлена с использованием нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав и локальные акты учреждения

Программа по волейболу составлена на основе типовой образовательной программы по волейболу спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва авторов Ю.Д. Железняк, А.В. Чачина, издательства Москва, Советский спорт, 2007 года.

**Цель** программы - сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### **Задачи программы:**

- обучить игре в волейбол;
- укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- проводить закаливание детского организма в процессе учебно-тренировочных занятий по волейболу;
- содействовать правильному физическому развитию, повышению общей и специальной физической подготовленности;
- развивать физические способности и двигательную активность, необходимых для совершенствования игрового навыка в волейболе;
- развивать самостоятельность, инициативу;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся, командное сплочение (коллективизм), ответственность не только за себя, но и за товарища по игре, уважение к соперникам, уважение к педагогу.

Двигательная активность, полученная учащимися на уроках физической культуры, переменах и в ходе учебных занятий, недостаточно для покрытия биологической потребности ребенка в движении. Волейбол - это не только один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта, его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных

В программе отражены основные **принципы** оздоровительной, спортивной деятельности и подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы педагогов по волейболу.

*Принцип* оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

*Принцип* целостности: направлен на укрепление физического, умственного и социального здоровья.

*Принцип* систематичности: физическое развитие происходит не хаотично, а по определенной системе. Предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип* преемственности: определяет последовательность изложения программного материала, соответствия его требованиям физического воспитания детей всех возрастов. Надо обеспечить преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип* вариативности: предусматривает индивидуальные особенности детей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

*Принцип* универсальности: универсальность подготовки с элементами игровой специализации.

*Принцип* связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать обучающихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников.

Основной принцип работы по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Образовательная программа по волейболу определяется с учетом многолетней подготовки и рассчитана на пятилетнее обучение спортивно-оздоровительного этапа.

Данная программа разработана для детей и подростков в возрасте с 11 до 16 лет и рассчитана на пятилетнее обучение. Организация процесса обучения строится с учетом многолетней подготовки, выполнения нормативных требований и спортивных результатов каждой возрастной группы по этапам подготовки: в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН п.п.2.4.4.1251-03, нормативно - правовыми документами, регуливающими образовательную и оздоровительную деятельность учреждения, с учетом возрастных и психологических особенностей детей, их физических способностей.

Численный состав занимающихся, количество учебных часов по годам обучения

| Период обучения       | Возраст обучающихся | Наполняемость учебных групп | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|-----------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------|
| СОГ – 1 года обучения | 11-16               | 12                          | 6                         | 216                    |
| СОГ – 2 года обучения | 12-13               | 12                          | 6                         | 216                    |
| СОГ – 3 года обучения | 13-14               | 12                          | 6                         | 216                    |
| СОГ – 4 года обучения | 14-15               | 12                          | 6                         | 216                    |
| СОГ – 5 года обучения | 15-16               | 12                          | 6                         | 216                    |

За период обучения воспитанники должны пройти *спортивно-оздоровительный этап подготовки (СОГ)*- весь период выполняя следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата через подвижные игры;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- начальное обучение техники и тактики игры в волейбол.
- овладение основами техники волейбола;
- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
- приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.
- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- приучение к соревновательным условиям, проведению соревнований;

Процесс подготовки волейболистов можно разделить на *физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую и психологическую* разделы. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены главными задачами - оздоровление обучающихся и овладение навыками игры в волейбол.

*Физическая подготовка:*

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

*Теоретическая подготовка:*

- вооружение системой знаний в области гигиены спортсмена, физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля - посредством учебных занятий, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.;
- умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.
- укрепление здоровья;
- увеличение объема двигательных навыков;
- развитие основных двигательных качеств;
- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.

*Техническая подготовка:*

- овладение структурными звеньями приема;
- сочетание звеньев приема;
- объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;
- прочное овладение основой приема;
- усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; -обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;
- формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

*Тактическая подготовка:*

- сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами; -сочетание (чередование, переключение) тактических приемов и их способов;
- изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите;
- изучение групповых тактических действий в нападении и защите;
- изучение командных тактических действий в нападении и защите;
- переключения в выполнении тактических действий - индивидуальных, групповых, командных - отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

*Интегральная подготовка:*

- установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;

- изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам;
- применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол;
- система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре;
- система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

*ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, способы их проверки:*

В процессе прохождения полного курса образовательной программы, обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами игры. Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять психологическое напряжения после умственной работы на уроках, доводить дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к дальнейшему спортивному совершенствованию.

В результате освоения программы по волейболу, с точки зрения оздоровления обучающийся должен:

- понимать основы здорового образа жизни и заботиться о своем здоровье;
- понимать роль физической культуры и спорта для укрепления здоровья;
- знать основы общей и личной гигиены;
- уметь отказываться от вредных привычек;
- уметь ликвидировать или уменьшать факторы риска;
- вести себя в соответствии с нравственными нормами поведения человека.

По завершению 1 года обучения (СОГ -1) обучающийся должен:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека;

*Знать:*

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- классификацию подвижных игр,
- строевые команды,
- особенности развития и правила игры в волейбол;

*Уметь:*

- выполнять правильно общеразвивающие упражнения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- играть по упрощенным правилам волейбола (пионербол);
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

По завершению 2 и 3 года обучения (СОГ-2 и СОГ-3) обучающийся должен:

*Знать:*

- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила личной гигиены, профилактику травматизма
- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

*Уметь:*

- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- технически и тактически правильно осуществлять двигательные действия игры в волейбол и использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

*По завершению 4 и 5 года обучения (СОГ- 4 и СОГ-5) обучающийся должен:*

- научиться через средства волейбола укреплять и закалять свой организм, делая выносливым, крепким, для дальнейшего профессионального совершенствования.
- овладеть тактикой нападения;
- овладеть тактикой защиты;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

*Знать:*

- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- все правила игры волейбол и правила судейства;
- методы, средства для укрепления физических качеств организма.

*Уметь:*

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; - выполнять прямую подачу в прыжке;
- принимать мяч от сетки;
- делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- выполнять технические и тактические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; осуществлять судейство соревнований по волейболу.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. 2 раза в год (сентябрь - октябрь, и апрель - май) проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Одним из методов контроля эффективности занятий в группе является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр внутреннего и районного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 Программа рассчитывается на 36 недели, где 36 недель учебных занятий.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| Содержание программы                | Спортивно-оздоровительный этап |             |             |             |                  |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|                                     | 1                              | 2           | 3           | 4           | 5                |
| Теоретические сведения              | 10                             | 6           | 6           | 6           | 8                |
| ОФП                                 | 140                            | 130         | 106         | 106         | 64               |
| СФП                                 | 30                             | 32          | 40          | 40          | 60               |
| ТПП                                 | 10                             | 16          | 18          | 18          | 24               |
| Интегральная подготовка             | 20                             | 22          | 24          | 24          | 30               |
| Соревнования                        | По календарю                   |             |             |             |                  |
| Инструкторская и судейская практика | -                              | -           | 4           | 4           | 6                |
| Восстановительные мероприятия       | -                              | -           | 8           | 8           | 10               |
| Медицинское обследование            | 4                              | 6           | 6           | 6           | 8                |
| КПН                                 | 2                              | 4           | 4           | 4           | 6                |
| <b>Общее количество часов</b>       | <b>216</b>                     | <b>216</b>  | <b>216</b>  | <b>216</b>  | <b>216</b>       |
| Часов в неделю                      | 6<br>3x2час                    | 6<br>3x2час | 6<br>3x2час | 6<br>3x2час | 6<br>3x2час      |
| Количество человек в группе         | 12                             | 12          | 12          | 12          | ин. 10<br>игр.12 |

**Учебно-тематический план  
для СОГ - 1 года обучения**

| №<br>п./п.      | Содержание программы  | Количество часов |           |            |
|-----------------|---|------------------|-----------|------------|
|                 |   | всего            | теория    | практика   |
| <b>1 модуль</b> |   |                  |           |            |
| <b>1</b>        | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>10</b>        | <b>10</b> |            |
| 1.1.            | Физическая культура и спорт в России. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. | 2                | 2         |            |
| 1.2             | Оборудование и инвентарь применяемые в процессе соревнований и тренировки. Тренажерные устройства, технические средства.          | 2                | 2         |            |
| 1.3             | Роль соревнований занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном    | 2                | 2         |            |
| 1.4.            | Краткие сведения о строении и функциях организма человека   | 2                | 2         | -          |
| 1.5             | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.   | 1                | 1         | -          |
| 1.6.            | Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питания.   | 1                | 1         | -          |
| <b>2</b>        | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>140</b>       | <b>12</b> | <b>128</b> |
| 2.1             | Общеразвивающие упражнения  | 36               | 2         | 34         |
| 2.2             | Строевые упражнения   | 4                | 2         | 2          |
| 2.3.            | Акробатические упражнения   | 10               | 2         | 8          |
| 2.4             | Легкоатлетические упражнения  | 36               | 6         | 30         |
| <b>2 модуль</b> |   |                  |           |            |
| 2.5             | Гимнастические упражнения   | 24               | 2         | 22         |
| 2.6             | Спортивные и подвижные игры   | 30               | 2         | 28         |
| <b>3</b>        | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>30</b>        | <b>4</b>  | <b>26</b>  |
| 3.1.            | Упражнения, развивающие быстроту  | 7                | 1         | 6          |
| 3.2             | Упражнения для прыгучести   | 7                | 1         | 6          |
| 3.3             | Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча   | 7                | 1         | 6          |
| 3.4.            | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач   | 9                | 1         | 8          |
| <b>4.</b>       | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>10</b>        | <b>2</b>  | <b>8</b>   |
| 4.1             | Техника нападения   | 5                | 1         | 4          |
| 4.2             | Техника защиты  | 5                | 1         | 4          |
| 5               | Тактическая подготовка  | -                | -         | -          |
| 5.1             | Тактика нападения.  | -                | -         | -          |
| 5.2             | Тактика защиты  | -                | -         | -          |
| <b>6</b>        | <b>Интегральная подготовка</b>  | <b>20</b>        | <b>4</b>  | <b>16</b>  |
| 6.1             | Упражнения, подводящие к игровым комбинациям  | 8                | 2         | 6          |
| 6.2             | Учебные, контрольные игры   | 12               | 2         | 10         |
| <b>7</b>        | <b>Медицинское обследование</b>   | <b>4</b>         | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
| <b>8</b>        | <b>Контрольно-переводные испытания</b>  | <b>2</b>         | <b>-</b>  | <b>2</b>   |
|                 | <b>Итого количество часов:</b>  | <b>216</b>       | <b>45</b> | <b>171</b> |

**Учебно-тематический план  
для СОГ – 2 года обучения**

| № п./п.   | Содержание программы   | Количество часов |           |            |
|-----------|--|------------------|-----------|------------|
|           |  | всего            | теория    | практика   |
|           | 1 модуль   |                  |           |            |
| <b>1</b>  | <b>Теоретическая подготовка</b>  | <b>6</b>         | <b>6</b>  | <b>-</b>   |
| 1.1.      | Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. | 1                | 1         |            |
| 1.2.      | Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида   | 1                | 1         | -          |
| 1.3       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.                                 | 1                | 1         |            |
| 1.4.      | Гигиенические знания и навыки. Г игиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.   | 1                | 1         | -          |
| 1.5       | Основы техники и тактики волейбола   | 1                | 1         | -          |
| 1.6.      | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.  | 1                | 1         | -          |
| <b>2</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>130</b>       | <b>12</b> | <b>118</b> |
| 2.1       | Общеразвивающие упражнения   | 10               | 2         | 8          |
| 2.2       | Строевые упражнения  | 10               | 2         | 8          |
| 2.3.      | Акробатические упражнения  | 30               | 2         | 28         |
| 2.4.      | Легкоатлетические упражнения   | 30               | 2         | 28         |
| 2.5       | Гимнастические упражнения  | 30               | 2         | 28         |
|           | 2 модуль   |                  |           |            |
| 2.6       | Спортивные и подвижные игры  | 20               | 2         | 18         |
| <b>3</b>  | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>32</b>        | <b>4</b>  | <b>28</b>  |
| 3.1.      | Упражнения, развивающие быстроту   | 8                | 1         | 7          |
| 3.2       | Упражнения для прыгучести  | 8                | 1         | 7          |
| 3.3       | Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча  | 8                | 1         | 7          |
| 3.4.      | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач  | 8                | 1         | 7          |
| <b>4</b>  | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>8</b>         | <b>4</b>  | <b>4</b>   |
| 4.1.      | Техника нападения  | 4                | 2         | 2          |
| 4.2.      | Техника защиты   | 4                | 2         | 2          |
| <b>5</b>  | <b>Тактическая подготовка</b>  | <b>8</b>         | <b>4</b>  | <b>4</b>   |
| 5.1.      | Тактика нападения.   | 4                | 2         | 2          |
| 5.2.      | Тактика защиты   | 4                | 2         | 2          |
| <b>6.</b> | <b>Интегральная подготовка</b>   | <b>22</b>        | <b>4</b>  | <b>18</b>  |
| 6.1       | Упражнения, подводящие к игровым комбинациям   | 8                | 2         | 6          |
| 6.2       | Учебные, контрольные игры  | 14               | 2         | 12         |
| <b>7</b>  | <b>Медицинское обследование</b>  | <b>6</b>         | <b>-</b>  | <b>6</b>   |
| <b>8</b>  | <b>Контрольно-переводные испытания</b>   | <b>4</b>         | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
|           | <b>Итого количество часов:</b>   | <b>216</b>       | <b>38</b> | <b>178</b> |

**Учебно-тематический план  
для СОГ - 3 года обучения**

| № п./п.   | Содержание программы   | Количество часов |           |            |
|-----------|--|------------------|-----------|------------|
|           |  | всего            | теория    | практика   |
|           | 1 модуль   |                  |           |            |
| <b>1</b>  | <b>Теоретическая подготовка</b>  | <b>6</b>         | <b>6</b>  | <b>-</b>   |
| 1.1.      | Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. | 1                | 1         |            |
| 1.2.      | Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола.  | 1                | 1         | -          |
| 1.3.      | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.       | 1                | 1         |            |
| 1.4.      | Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении.  | 1                | 1         | -          |
| 1.5.      | Основы техники и тактики волейбола.  | 1                | 1         | -          |
| 1.6.      | Гигиенические знания и навыки.   | 1                | 1         | -          |
| <b>2</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>106</b>       | <b>12</b> | <b>94</b>  |
| 2.1.      | Общеразвивающие упражнения   | 26               | 2         | 24         |
| 2.2.      | Строевые упражнения  | 16               | 2         | 14         |
| 2.3.      | Акробатические упражнения  | 16               | 2         | 14         |
| 2.4.      | Легкоатлетические упражнения   | 16               | 2         | 14         |
| 2.5.      | Гимнастические упражнения  | 16               | 2         | 14         |
|           | 2 модуль   |                  |           |            |
| 2.6.      | Спортивные и подвижные игры  | 16               | 2         | 14         |
| <b>3</b>  | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>40</b>        | <b>8</b>  | <b>32</b>  |
| 3.1.      | Упражнения, развивающие быстроту   | 10               | 2         | 8          |
| 3.2.      | Упражнения для прыгучести  | 10               | 2         | 8          |
| 3.3.      | Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча  | 10               | 2         | 8          |
| 3.4.      | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач  | 10               | 2         | 8          |
| <b>4</b>  | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>9</b>         | <b>2</b>  | <b>7</b>   |
| 4.1.      | Техника нападения  | 4                | 1         | 3          |
| 4.2.      | Техника защиты   | 5                | 1         | 4          |
| <b>5</b>  | <b>Тактическая подготовка</b>  | <b>9</b>         | <b>2</b>  | <b>7</b>   |
| 5.1.      | Тактика нападения.   | 4                | 1         | 3          |
| 5.2.      | Тактика защиты   | 5                | 1         | 4          |
| <b>6</b>  | <b>Интегральная подготовка</b>   | <b>24</b>        | <b>4</b>  | <b>20</b>  |
| 6.1.      | Упражнения, подводящие к игровым комбинациям   | 12               | 2         | 10         |
| 6.2.      | Учебные, контрольные игры  | 12               | 2         | 10         |
| <b>7</b>  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>   | <b>8</b>         | <b>2</b>  | <b>6</b>   |
| <b>8</b>  | <b>Восстановительные мероприятия</b>   | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   |
| <b>9</b>  | <b>Медицинское обследование</b>  | <b>6</b>         | <b>-</b>  | <b>6</b>   |
| <b>10</b> | <b>Контрольно-переводные испытания</b>   | <b>4</b>         | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
|           | <b>Итого количество часов:</b>   | <b>216</b>       | <b>56</b> | <b>160</b> |

**Учебно-тематический план  
для СОГ - 4 года обучения**

| № п./п.   | Содержание программы   | Количество часов |           |            |
|-----------|--|------------------|-----------|------------|
|           |  | всего            | теория    | практика   |
|           | 1 модуль   |                  |           |            |
| <b>1</b>  | <b>Теоретическая подготовка</b>  | <b>6</b>         | <b>6</b>  | <b>-</b>   |
| 1.1.      | Основы и методика обучения и тренировки.   | 1                | 1         | -          |
| 1.2.      | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.                                | 1                | 1         | -          |
| 1.3.      | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль   | 1                | 1         | -          |
| 1.4.      | Правила игры в волейбол.   | 1                | 1         | -          |
| 1.5       | Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.    | 1                | 1         | -          |
| 1.6       | Места занятий и инвентарь.   | 1                | 1         | -          |
| <b>2</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>106</b>       | <b>12</b> | <b>94</b>  |
| 2.1.      | Общеразвивающие упражнения   | 26               | 2         | 24         |
| 2.2.      | Строевые упражнения  | 16               | 2         | 14         |
| 2.3.      | Акробатические упражнения  | 16               | 2         | 14         |
| 2.4.      | Легкоатлетические упражнения   | 16               | 2         | 14         |
| 2.5.      | Гимнастические упражнения  | 16               | 2         | 14         |
|           | 2 модуль   |                  |           |            |
| 2.6.      | Спортивные и подвижные игры  | 16               | 2         | 14         |
| <b>3</b>  | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>40</b>        | <b>8</b>  | <b>32</b>  |
| 3.1.      | Упражнения, развивающие быстроту   | 10               | 2         | 8          |
| 3.2.      | Упражнения для прыгучести  | 10               | 2         | 8          |
| 3.3.      | Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча                | 10               | 2         | 8          |
| 3.4.      | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении, нападающих ударов и подач | 10               | 2         | 8          |
| <b>4</b>  | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>9</b>         | <b>2</b>  | <b>7</b>   |
| 4.1.      | Техника нападения  | 4                | 1         | 3          |
| 4.2.      | Техника защиты   | 5                | 1         | 4          |
| <b>5</b>  | <b>Тактическая подготовка</b>  | <b>9</b>         | <b>2</b>  | <b>7</b>   |
| 5.1       | Тактика нападения.   | 4                | 1         | 3          |
| 5.2.      | Тактика защиты   | 5                | 1         | 4          |
| <b>6</b>  | <b>Интегральная подготовка</b>   | <b>24</b>        | <b>4</b>  | <b>20</b>  |
| 6.1.      | Упражнения, подводящие к игровым комбинациям   | 12               | 2         | 10         |
| 6.2.      | Учебные, контрольные игры  | 12               | 2         | 10         |
| <b>7</b>  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>   | <b>8</b>         | <b>2</b>  | <b>6</b>   |
| <b>8</b>  | <b>Восстановительные мероприятия</b>   | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   |
| <b>9</b>  | <b>Мед. обследование</b>   | <b>6</b>         | <b>-</b>  | <b>6</b>   |
| <b>10</b> | <b>Контрольно-переводные испытания</b>   | <b>4</b>         | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
|           | <b>Итого количество часов:</b>   | <b>216</b>       | <b>56</b> | <b>160</b> |

**Учебно-тематический план  
для СОГ – 5**

| № п./п.   | Содержание программы   | Количество часов |        |          |
|-----------|--|------------------|--------|----------|
|           |  | всего            | теория | практика |
|           | 1 модуль   |                  |        |          |
| <b>1</b>  | <b>Теоретическая подготовка</b>  | <b>8</b>         | 16     | -        |
| 1.1       | Значение физической культуры для укрепления здоровья.  | 1                | 1      | -        |
| 1.2       | Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма спортсмена. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейбола | 1                | 1      |          |
| 1.3       | Разбор и изучение правил игры.   | 1                | 1      | -        |
| 1.4       | Основы и методика обучения и тренировки. Основы учебно-тренировочной работы.   | 1                | 1      | -        |
| 1.5       | Воспитательная работа с игроками. Воспитание волевых качеств.  | 1                | 1      | -        |
| 1.6       | Правила игры в волейбол. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил.  | 1                | 1      | -        |
| 1.7       | Оборудование, инвентарь и уход за ними. Уход за площадкой и инвентарём.  | 1                | 1      | -        |
| 1.8       | Тренажёрные устройства для обучения технике игры. Изготовление спец. оборудования для занятий (держатели мяча, мяч на  | 1                | 1      |          |
| <b>2</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>60</b>        | 12     | 48       |
| 2.1       | Общеразвивающие упражнения   | 10               | 2      | 8        |
| 2.2.      | Строевые упражнения  | 10               | 2      | 8        |
| 23.       | Акробатические упражнения  | 10               | 2      | 8        |
| 24.       | Легкоатлетические упражнения   | 10               | 2      | 8        |
| 2.5.      | Гимнастические упражнения  | 10               | 2      | 8        |
| 2.6       | Спортивные и подвижные игры  | 10               | 2      | 8        |
| <b>3</b>  | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>64</b>        | 8      | 54       |
| 3.1.      | Упражнения, развивающие быстроту   | 16               | 2      | 14       |
| 3.2.      | Упражнения для прыгучести  | 12               | 2      | 10       |
|           | 2 модуль   |                  |        |          |
| 3.3.      | Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча  | 20               | 2      | 18       |
| 3.4.      | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач  | 16               | 2      | 14       |
| <b>4</b>  | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>12</b>        | 4      | 8        |
| 4.1.      | Техника нападения  | 6                | 2      | 4        |
| 4.2.      | Техника защиты   | 6                | 2      | 4        |
| <b>5</b>  | <b>Тактическая подготовка</b>  | <b>12</b>        | 4      | 8        |
| 5.1.      | Тактика нападения.   | 6                | 2      | 4        |
| 5.2.      | Тактика защиты   | 6                | 2      | 4        |
| <b>6</b>  | <b>Интегральная подготовка</b>   | <b>30</b>        | 4      | 26       |
| 6.1.      | Упражнения, подводящие к игровым комбинациям   | 20               | 2      | 18       |
| 6.2.      | Учебные, контрольные игры  | 10               | 2      | 8        |
| <b>7</b>  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>   | <b>6</b>         | 4      | 8        |
| <b>8</b>  | <b>Восстановительные мероприятия</b>   | <b>10</b>        | 4      | 6        |
| <b>9</b>  | <b>Мед. обследование</b>   | <b>8</b>         | -      | 8        |
| <b>10</b> | <b>Контрольно-переводные испытания</b>   | <b>6</b>         | -      | 6        |
|           | <b>Итого количество часов:</b>   | <b>216</b>       | 64     | 152      |

### III .СОДЕРЖАНИЕ

#### **3.1. Теоретическая подготовка (для всех годов обучения).**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

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

*Тема 1.* Физическая культура и спорт в России. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни через спорт. Значение физической культуры для укрепления здоровья. Ценность здоровья, факторы способствующие развитию здорового образа жизни. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

*Тема 2.* Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Соревнования по волейболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик. Международные встречи российских волейболистов. Задачи волейбола в России.

*Тема 3.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

*Тема 4.* Гигиенические знания и навыки. Гигиена волейболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

*Тема 5.* Врачебный контроль и самоконтроль. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование волейболиста. Самоконтроль волейболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях волейболом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

*Тема 6.* Основы техники и тактики волейбола. Техника - основа спортивного мастерства волейболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

*Тема 7.* Основы и методика обучения и тренировки. Основы учебно-тренировочной работы. Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с игроками. Периодизация тренировочного процесса, задачи и средства каждого периода. Схема и содержание тренировки для каждого периода.

*Тема 8.* Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор и изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведения соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

*Тема 9.* Оборудование, инвентарь и уход за ними. Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям. Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки и хранение инвентаря.

### **3.2. Физическая подготовка (для всех годов обучения)**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка.* Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

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

а) *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

б) *Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

в) *Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег.

Прыжки: через планку с поворотом на 90 ° с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка,

Бег: 20,30,60 м, бег с ускорением до 40 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). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; на дальность.

г) *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы:

-для мышц рук и плечевого пояса;

-для мышц туловища и шеи;

-для мышц ног и т.д.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

д) *Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом» и др.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. 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.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно—спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Многократные броски набивного мяча (массой 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. (выполняются ритмично, без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков поочередно увеличивается.

постепенно. 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 прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и 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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными и волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

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 массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется 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 на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

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,

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 или волейбольного мяча. Двое занимающихся стоят лицом к сетке на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком стараться над сеткой коснуться ладоней партнера

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). Как и предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

### 3.3. Техническая и тактическая подготовка

#### Техническая подготовка

##### *Первый и второй годы подготовки. (СОГ-1 и СОГ-2)*

##### 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 партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая). Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке. Бросок теннисного 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, брошенного партнером - на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, один раз над собой на месте, второй разменяются местами; «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).

### **Третий год подготовки (СОГ-3)**

#### **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; 6-3-2, 6-3-4. Передача в прыжке (вперед вверх). Встречная передача в прыжке в зонах 3 - 4, 3 - 2, 2 - 3, 4 - 3.
3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Подачи: нижняя прямая 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. Верхняя прямая 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: прямой удар по ходу по мячу на амортизаторах: в держателе через сетку; по мячу, брошенному партнером (метательным устройством); 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: брошенного партнером через сетку; в парах направленного партнером - ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.
3. Прием снизу двумя руками: брошенного 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 нижней, прямой, верхней прямой.
4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи. 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 брошенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

### **Четвертый год подготовки (СОГ-4)**

#### **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: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

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 переводами 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 нижней подачи, верхней прямой подачи на расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; 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 отскокнвшего от сетки мяча.

3. Блокирование:  
одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; 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.

### ***Пятый год подготовки (СОГ-5)***

#### **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. Стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 градусов в зонах 2 - 4, 6 - 4 расстояние 3-4 м; в тройках в зонах: 6-3-2, 6 - 3 - 4, 5 - 3 - 2, 1-3-4; из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6 -2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи, с последующим падением и перекатом на спину.

3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. Подачи: верхняя прямая 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; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половину площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

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); имитация нападающего удара. И передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3): 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, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара: прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; 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**

##### ***Первый и второй годы подготовки (СОГ-1 и СОГ-2)***

#### **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 11 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 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».

### ***Третий год подготовки (СОГ-3)***

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; 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 нижней и верхней подачи. Определение места и времени для прыжка при блокировании: своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); 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.

### ***Четвертый год подготовки (СОГ-4)***

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом; подачи (способа, направления); нападающего удара и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча (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; нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при 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 верхних подач прямой и боковой: при блокировании:пристраховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); 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:расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: а) игрок зоны 3; б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад; в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 2. В положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара. Система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### *Пятый год подготовки (СОГ – 5)*

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки 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 слабой рукой.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче через 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 линии 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**

4. 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).

5. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных 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.

6. 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). Системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

### **Интегральная подготовка**

#### ***Первый год подготовки (СОГ-1)***

- чередования упражнений на развития специальных физических качеств;
- чередования упражнений на развития качеств, применительно к изучению технических приемов;
- чередования изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Игры по правилам мини - волейбола, пионербола.

#### ***Второй и третий год подготовки (СОГ-2 и СОГ-3)***

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

#### ***Четвертый год подготовки (СОГ-4)***

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.
  1. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
  2. Многократное выполнение тактических действий.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### **Пятый год подготовки (СОГ-5)**

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.

#### **Инструкторская и судейская практика (для всех годов обучения).**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается в группах второго года обучения и продолжается на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований, а также в качестве судей.

#### *СОГ – 2 г.о.:*

- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;

#### *СОГ – 3 г.о.*

- умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими приём игры, и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приёму мяча, подаче нижней и верхней прямой;
- судейство на учебных играх в своей группе;
- вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приёмы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
- судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчёта.

#### *СОГ – 4 г.о.*

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своем спортивном центре по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

#### *СОГ – 5 г.о.*

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры;
- выполнение обязанностей помощника главного судьи, секретаря.

### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

#### *1. 1. Организационно-методические указания*

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм педагогов, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет спортивного центра может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др.

Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения

мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями. С различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений. Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Применение тренажеров ускоряет процесс овладения техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. Важное место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов). Технической и тактической подготовки (совершенствование приемов 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 действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной - соревновательной подготовки. Спортивные соревнования - одна из эффективных форм физического воспитания учащихся, способствующая укреплению здоровья и физического развития. Соревнования в значительной степени содействуют расширению внеклассной спортивно-массовой работы и вовлечению школьников в регулярные занятия физическими упражнениями и росту спортивных результатов.

Большое место в организации спортивно - массовой и оздоровительной работы занимают спортивные соревнования. Важными условиями их проведения являются: массовость, стабильность, организованность, согласованность со сроками районных соревнований, а также соблюдение допустимых норм нагрузок для обучающихся соответствующих возрастов.

Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние» задания: по физической, технической, тактической подготовке; построению тренировки. По физической подготовке: - упражнения для развития силы рук, туловища, ног, упоры, наклоны, приседания; упражнения с предметами и т. д. Для развития прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.. По технической подготовке: - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Для каждого волейболиста составляется конкретный индивидуальный план, в котором фиксируется содержание проделанной работы и другие вопросы - по заданию педагога и самостоятельно.

Учебно-тренировочные занятия различаются по направленности.

В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-

зачеты. В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов.

*Однонаправленные* занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке).

*Комбинированные* включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях.

*Целостно-игровые* построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Данная программа предусматривает использование следующих *методов*:

1. **Словесный метод**: в этот метод входит рассказ, беседа, описание, объяснения, задание, методические указания, разбор и т.д. Словесные методы используются при изучении нового материала, при закреплении и совершенствовании уже изученного материала, а так же для исправления ошибок.

2. **Наглядный метод**: этот метод включает в себя показ, демонстрация, звуковая и световая сигнализация. Из перечисленных наглядных методов основным является показ. В свою очередь он делится на подвиды:

□ *Показ в целом* (боковой или фронтальный), используется при ознакомлении с новым упражнением.

□ *Показ по частям* - уделяется внимание на какой - либо фрагмент.

□ *Замедленный показ* - используется для того, что бы лучше рассмотреть упражнение в пространстве.

□ *Зеркальный показ* - применяется для лучшего восприятия упражнения.

□ *Демонстрация* - используется для расширения представления упражнения. Для этого используются: таблицы, плакаты, зарисовки мелом, видео.

□ *Метод звуковой и световой сигнализации* - получение информации с помощью специальных технических средств (темп, ритм, скорость, амплитуда).

□ *Практический метод* : в этот метод входит :

\*Метод строго регламентированного упражнения - в нём строго ограничены: нагрузка и условия выполнения (темп, количество повторений, порядок выполнения, скорость, амплитуда). В нём существует три вида выполнения упражнения:

1) упражнение выполняется в целом: используется при разучивании простых упражнений.

2) дополнительно после разучивания по частям.

3) упражнение выполняется по частям: используется при разучивании сложных упражнений, которые можно разделить на части, не нарушая структуры.

\*Метод сопряженного воздействия: это совершенствование техники упражнения, сопровождаемые дополнительной нагрузкой.

\* Метод частичного регламентирования - в нём используются *игровой* и *соревновательный*:

- *игровой* - выполнение упражнений в форме игры;

- *соревновательный* - выполнение упражнений в соревновательной обстановке (сдача зачетов и сами соревнования).

Формы работы с обучающимися:

\*теоретические занятия;

\* практические занятия;

\*игровые занятия (подвижные и спортивные игры, эстафеты);

\* соревнования;

\* поездки, викторины, спортивные конкурсы

#### Формы обучения:

1. Соревнования.
2. Интегрированные, комбинированные, однонаправленные, контрольные занятия.
3. Беседа.
4. Учебные и контрольные игры

#### Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Игровые технологии.
3. Технология дифференцированного и индивидуального обучения.
4. Технология личностно-ориентированного обучения.
5. Коммуникативная технология.
6. Средствами технической подготовки являются:
  - общеразвивающие упражнения;
  - подготовительные упражнения;
  - подводящие упражнения;
  - упражнения по технике и тактике;
  - подготовительные игры, учебные игры в волейбол с заданиями, игры в уменьшенных составах, контрольные игры и соревнования.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат:

1. совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки;
2. упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);
3. учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

#### 4.2. Оборудование и инвентарь.

Для успешного проведения занятий по волейболу совершенно не достаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применять различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющий обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приемам и в развитии специальных физических способностей волейболистов, а также повысится плотность занятий. На занятиях по волейболу обязательно должны быть набивные, теннисные, баскетбольные мячи, скакалки. Волейбольных мячей надо иметь из расчета один мяч на двух-четырёх занимающихся. Кроме того, необходим инвентарь для решения задач занятий по общей физической подготовке.

Инвентарь для игры и тренировки в волейбол делится на основной (сетка, мяч, ниппельные иголки, насос, шланг для насоса, свисток и линейка для измерения сетки) и дополнительный (подвесные и падающие мячи, разновысокие планки и трубы).

К оборудованию для игры относятся волейбольные стойки с растяжками, судейская вышка и табло

#### 4.3. Психологическая и воспитательная работа.

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Средства и методы психологической подготовки

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.

3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение
6. Проведение совместных занятий менее подготовительных волейболистов с более подготовленными.
7. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
8. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
9. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей /ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д./. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и команды. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в команде, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

#### *4.4. Восстановительные мероприятия*

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного волейбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровых юных волейболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические, гигиенические
- медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию волейболистов.

*Психологические средства* способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического

состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке волейболистов в сложных условиях (климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

В комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие педагоги, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевою подготовку, спортивные результаты.

Педагоги должны знать и постоянно контролировать состояние спортсмена, его морально-волевою подготовку, спортивные результаты.

Педагоги должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных волейболистов необходимо учитывать при всех видах планирования учебно-тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна

#### 4.5. *Педагогический и врачебный контроль.*

Основная цель педагогического контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивный центр и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;

-выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности,

- необходимость медицинской или физической реабилитации;

-отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся, учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: - выявление начальных стадий заболеваний, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;

- оценка гигиенических условий занятий;

- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям.

Анализ результатов контроля позволяет сформировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1 -1,5 лет регулярных занятий.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизированных тестов. Тестирование по ОФП учащихся осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

-бег на 30 метров;

-прыжок в длину с места,

-челночный бег 3x10 метров;

-подтягивание на перекладине из виса (юноши)

-подтягивание из виса лежа (девушки);

-бег 1000 метров ( производится по дорожке стадиона);

-наклон вперед из положения сидя.

## У. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов: 2 раза в год (сентябрь - октябрь, и апрель - май). В спортивно-оздоровительных группах и групп начальной подготовки: по общей физической подготовке (ОФП), в учебно-тренировочных группах: по ОФП и специальной физической подготовке (СФП).

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в группе является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр внутреннего и районного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и техникотактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизированных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие

- тесты: -бег на 30 метров;
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 3x10 метров;
- подтягивание на перекладине из виса (юноши)
- подтягивание из виса лежа (девушки);
- бег 1000 метров (производится по дорожке стадиона);
- наклон вперед из положения сидя.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

### *Формы контроля спортивной результативности.*

*Физическое развитие.* Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

*Специальная физическая* (техническая и тактическая) подготовка обучающихся - таблицы прилагаются.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ТАБЛИЦА № 1

по специальной физической подготовке

| Технический прием   | Контрольные упражнения   | СОГ - 1 |    |    | СОГ-2 |    |    |
|---------------------|--|---------|----|----|-------|----|----|
|                     |  | БАЛЛЫ   |    |    |       |    |    |
|                     |  | 5       | 4  | 3  | 5     | 4  | 3  |
| I. Передача мяча    | 1.Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4(2) (10 попыток)                        | 5       | 4  | 3  | 6     | 5  | 4  |
|                     | 2.Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)                            | 4       | 2  | 1  | 5     | 3  | 2  |
|                     | 3. Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)                      | 20      | 15 | 12 |       |    |    |
|                     | 4.Нижние передачи над собой  |         |    |    | 20    | 15 | 10 |
|                     | 5. Верхние передачи над собой  | 20      | 15 | 10 |       |    |    |
|                     | 6 Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)                    |         |    |    | 4     | 3  | 2  |
| II. Подача мяча     | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) .                                | 7       | 6  | 3  |       |    |    |
|                     | 2. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)3.                               | 6       | 4  | 3  | 7     | 5  | 4  |
|                     | 3. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)   | 5       | 4  | 2  | 6     | 5  | 3  |
| III Нападающий удар | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 5       | 4  | 2  | 6     | 5  | 3  |

ТАБЛИЦА № 2

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ по специальной физической подготовке

| Технический прием   | Контрольные упражнения   | СОГ - 3 |    |    | СОГ-4 |    |    |
|---------------------|--|---------|----|----|-------|----|----|
|                     |  | БАЛЛЫ   |    |    |       |    |    |
|                     |  | 5       | 4  | 3  | 5     | 4  | 3  |
| I. Передача мяча    | 1.Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4(2) (10 попыток)                        | 10      | 8  | 6  |       |    |    |
|                     | 2.Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)                            | 7       | 5  | 3  | 9     | 6  | 4  |
|                     | 3. Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)                      |         |    |    | 25    | 20 | 17 |
|                     | 4.Нижние передачи над собой  | 25      | 20 | 15 |       |    |    |
|                     | 5. Верхние передачи над собой  | 25      | 20 | 15 |       |    |    |
|                     | 6 Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6,(из 5 попыток)                    |         |    |    | 5     | 4  | 3  |
| II. Подача мяча     | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) .                                | 8       | 6  | 4  |       |    |    |
|                     | 2. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)3.                               | 8       | 5  | 3  | 9     | 7  | 5  |
|                     | 3. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)   | 6       | 5  | 3  | 7     | 5  | 4  |
| III Нападающий удар | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 6       | 4  | 3  | 8     | 6  | 4  |

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагогов

1. Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. - М.: Советский спорт, 2007.
2. Программа физкультурно-оздоровительной работы на 2010-2015 года Российской академии государственной службы при президенте РФ.
3. А.В. Беляев, М.В. Совин. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2006.
4. Ю.Д. Железняк «120 уроков по волейболу». Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР.
5. Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Портнов, В.П. Совин. Спортивные и подвижные игры. М.: Академия, 2002.
6. Ю.Г. Коджаспиров Развивающие игры на уроках физической культуры. - М., 2003.
7. Р. Р. Камакаев. Уроки волейбола. Барда, 2004.
8. А.Г. Фурманов Волейбол на площадке, в парке, во дворе. - М., 2008.

### Список литературы для учащихся и родителей

9. О.С. Чехов и др. Основы волейбола. - М., 1998.
10. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
11. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
12. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1967.