

Отдел образования комитета по социальным вопросам администрации  
муниципального образования Кимовский район

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей –  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
МКОУ ДОД ДЮСШ

Рекомендована к реализации  
Педагогическим советом  
МКОУ ДОД ДЮСШ  
протокол  
от «29» августа 2024г. № 3



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
приказ  
от «29» августа 2024г. № 23/1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по волейболу**

(разработана на основе государственной примерной программы для ДЮСШ)

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст: 9-17 лет  
Срок реализации: 8 лет

Составители:

Тренер-преподаватель Кирилин А.А.  
Тренер-преподаватель Долгов А.А.

Кимовск, 2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание обучающихся. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - 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 сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана на основе возрастных и физических особенностей обучающихся с требованиями, предъявленными к дополнительным общеобразовательным программам и нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03/09/2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022

№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Федеральный закон от 28 декабря 2022 г. N 568-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившей силу части 3 статьи 3 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

- Национальный проект «Образование»;

- Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования детей – «Детско-юношеская спортивная школа» отдела образования комитета по социальным вопросам администрации муниципального образования Кимовский район»;

- Локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования детей – «Детско-юношеская спортивная школа» отдела образования комитета по социальным вопросам администрации муниципального образования Кимовский район»;

**Направленность:** физкультурно- спортивная.

**Отличительная особенность программы:** волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера и результатом его действий является командный результат. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке обучающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Новизна и актуальность программы** обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня большая часть детей заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по волейболу.

**Педагогическая целесообразность** основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья, и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому развитию обучающихся, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

### **Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

### **Воспитывающие:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

### **Принципы реализации программы:**

доступности - содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Волейбол» соответствует возрастным и индивидуальным особенностями обучающихся;

системности - взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов программы, системность и последовательность образования и воспитания;

постепенности - стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка;

индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания, опираясь на индивидуальные особенности обучающихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие;

учёта возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся - является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий;

наглядности - процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств ребёнка к процессу познания;

формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

**Уровень:** базовый.

**Язык программы:** русский.

**Сроки реализации:** 8 лет обучения, занятия по времени проводятся в зависимости от группы, 39 недель. Длительность занятия – от 45 минут до 180 минут.

**Адресат программы:** дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 9-17 лет образовательных организаций всех типов. Набор детей в объединении осуществляется в начале учебного года. В связи с тем, что занятия требуют индивидуального подхода, группы комплектуется из расчёта группы от 12 до 15 человек.

**Текущий контроль успеваемости обучающихся.**

Предусмотрены следующие формы оценки результативности:

- написание тестов;
- сдача контрольных нормативов;
- игры;
- участие в соревновании;

**Форма организации обучающихся на занятии:** групповая, индивидуально-игровая, фронтальная.

**Форма проведения занятий:** индивидуальные, групповые, соревновательные.

**Программа опирается на основные принципы:** системность, комплексность, последовательность и систематичность, доступность, индивидуальный подход.

**Формы, порядок проведения промежуточной и итоговой индивидуальной аттестации обучающихся:**

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол», осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом «Положение о контрольно-переводных нормативах».

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов обучающихся является протокол результатов, составленный педагогом.

Программа предполагает промежуточную и итоговую индивидуальную аттестацию обучающихся. Промежуточная индивидуальная аттестация осуществляется в конце I полугодия обучения и направлена на диагностику знаний умений и навыков обучающихся.

Итоговая индивидуальная аттестация осуществляется в конце года обучения и направлена на выявление уровня освоения разделов программы за весь срок обучения.

Форма промежуточной индивидуальной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Программа предусматривает так же текущий контроль успеваемости обучающихся, который проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

**Порядок промежуточной и итоговой аттестации:**

Ежегодная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов проводится в конце учебного года (май), согласно графику прохождения аттестации по отделениям видов спорта.

Для проведения аттестации обучающихся формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации «ДЮСШ», тренеры-преподаватели объединения.

Проведение аттестации по общей физической подготовке и ее оценка осуществляется по установленной форме протокола контрольно-переводных нормативов для всех отделений по видам спорта.

Проведение аттестации по специальной подготовке проводится в

соответствии с контрольно-переводными нормативами и тестами, предусмотренными учебными программами по видам спорта (протокол контрольных нормативов по ОФП).

### **Формы оценки результативности.**

Оценки по аттестации обучающихся выставляются согласно выполненным норм по общей и специальной физической подготовке приводятся в критериях учёта подготовленности обучающихся.

Критерии учёта подготовленности обучающихся: ГНП, УТГ - прирост показателей общей и специальной физической подготовки.

9-10 лет - выполнение не менее 30 % всех видов норм по общей и специальной физической подготовке;

11-13 лет - выполнение не менее 50 % всех видов норм по общей и специальной физической подготовке;

14-15 лет - выполнение не менее 80 % всех видов норм по общей и специальной физической подготовке;

16-17 лет - выполнение не менее 90 % всех видов норм по общей и специальной физической подготовке.

При проведении занятий предпочтение отдается активным формам и методам обучения: беседы, практические занятия, участие в соревнованиях.

### **Планируемые результаты общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

*Личностные результаты*, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

*Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанностью выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в волейбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по волейболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по волейболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по волейболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 недель. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней



подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

**Этап начальной (предварительной) подготовки.** Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам под подготовки, участие в соревнованиях

- **Учебно-тренировочный этап.** Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

- Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

-приучение к соревновательным условиям;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого(3-5-й год).

Этапы подготовки	Год	Объем работы в неделю	Минимальное наполнение	Годовая нагрузка на 39 недель	Возраст
Начальная подготовка	1	6	15 чел.	234 час.	9-10 лет
Начальная подготовка	2	9	14 чел.	351 час.	10-11 лет
Начальная подготовка	3	9	14 чел.	351 час.	11-12 лет
Учебно-тренировочный	1	12	12 чел.	468 час.	12-13 лет
Учебно-тренировочный	2	14	12 чел.	546 час.	13-14 лет
Учебно-тренировочный	3	16	12 чел.	624 час.	14-15 лет
Учебно-	4	18	12 чел.	702 час.	15 -16

тренировочный					лет
Учебно-тренировочный	5	20	12 чел.	780 час.	16- 17 лет

## ***ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

### **1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1.*Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

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

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

4.*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.

Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

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

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

### **2.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### ***Техника нападения***

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

2.Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2,5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на

точность с собственного подбрасывания и 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 мате, 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, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

### **3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Тактика нападения*

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

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

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

#### *Тактика защиты*

1.Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме

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

2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с 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».

#### **4.ИНТЕГРАЛЬНАЯ И ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА**

1.Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

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

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

4.Многократное выполнение технических приемов подряд; 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.

#### **5.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

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

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических,

психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий. *Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

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

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

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в

сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

## ***6.ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ***

**Первый этап** («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 9-13 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы,

как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-12 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником;

умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. 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 и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 9-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2,3х3,4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для



волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслужой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

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

### **Соревнования по технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.

Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

### **Соревнования по физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Соревнования по игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В этапах начальной подготовки (9-12 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки первого года составляет 2 академических часа, при трехразовых занятиях в неделю. В группах второго года обучения 2-3 академических часа при 3-4 разовых недельных занятиях.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**отделения волейбола**  
**ГРУППЫ СО**

Режим работы: 6 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего Часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	4	46
1.1	Техническая подготовка	40	2	38
1.2	Тактическая подготовка	10	2	8
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>137</b>	4	133
2.1	ОФП	102	2	100
2.2	СФП	35	2	33
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>34</b>		34
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	10	
<b>5</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>3</b>		3
<b>ВСЕГО:</b>		<b>234</b>	<b>18</b>	<b>216</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения волейбола  
ГРУППЫ СО (совместители)

Режим работы: 6 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего Часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	4	46
1.1	Техническая подготовка	40	2	38
1.2	Тактическая подготовка	10	2	8
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>137</b>	4	133
2.1	ОФП	102	2	100
2.2	СФП	35	2	33
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>34</b>		34
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	10	
<b>5</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>3</b>		3
<b>ВСЕГО:</b>		<b>234</b>	<b>18</b>	<b>216</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**отделения волейбола**  
**ГРУППЫ НП-1**

Режим работы: 6 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	4	46
1.1	Техническая подготовка	40	2	38
1.2	Тактическая подготовка	10	2	8
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>137</b>	4	133
2.1	ОФП	102	2	100
2.2	СФП	35	2	33
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>36</b>		36
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	8	
<b>5</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>3</b>		3
<b>ВСЕГО:</b>		<b>234</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**««УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**отделения волейбола**  
**ГРУППЫ НП-2**

**Режим работы: 9 часов в неделю.**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>74</b>	4	70
1.1	Техническая подготовка	55	2	53
1.2	Тактическая подготовка	19	2	17
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>218</b>	4	214
2.1	ОФП	153	2	151
2.2	СФП	65	2	63
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>45</b>		45
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>			
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	8	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>351</b>	<b>16</b>	<b>335</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения волейбола  
ГРУППЫ НП-3

Режим работы: 9 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>80</b>	4	76
1.1	Техническая подготовка	55	2	53
1.2	Тактическая подготовка	25	2	23
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>223</b>	4	219
2.1	ОФП	153	2	151
2.2	СФП	70	2	68
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>32</b>		32
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>			
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	8	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>351</b>	<b>16</b>	<b>335</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

# **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ**

## **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса

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

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

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

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

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

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

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

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На *учебно-тренировочном* этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное



значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения

техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

#### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

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

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег -два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, 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» («Пятнашки»), «Невод», «Метко \$ цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками

быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами, с набивным мячом, с волейбольным мячом.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование

ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

*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).

#### **4.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (Первый и второй годы подготовки)

##### ***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; верхняя 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 слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

##### ***Техника защиты***

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

2.Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (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 отскочившего 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.

## **5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

### ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке 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.

## **6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ И ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

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

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

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

## 7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

( Третий год подготовки)

### *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° (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.

2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

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

4. Подачи: 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 половины 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; тоже 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 слабейшей 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 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.

## **8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Тактика нападения***

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



(передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

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

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

#### *Тактика защиты*

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

*2. Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме 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; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

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

## 9.ИНТЕГРАЛЬНАЯ И ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

1.Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2.Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3.Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4.Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5.Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6.Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7.Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8.Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

## 10.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Четвертый - пятый год подготовки)

### *Техника нападения*

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

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

### *Техника защиты*

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

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

## 11. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

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

### *Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон

2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. *Командные действия:* прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

## **12. ИНТЕГРАЛЬНАЯ И ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

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

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

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

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

## **13. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки,

интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

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

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

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в

сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

#### ***14. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА***

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится 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 в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

*Первый год.*

- 1.Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- 2.Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- 3.Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- 4.В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год.*

1.Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3.Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

*Третий год.*

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

#### *Четвертый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

#### **Соревнования по технической подготовке**

##### *Учебно-тренировочный этап*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

2. Передача верхняя прямая на точность.

3. Поддача в прыжке на точность ( в правую и левую половину площадки).

4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

- из зоны 3 в зоны 4 и 5;

- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

#### **Соревнования по физической подготовке.**

##### *Учебно-тренировочный этап.*

1. Бег 30м.

2. Бег с изменением направления (5х6 м).

3. Прыжок в длину с места.

4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5. Бег с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **Соревнования по игровой подготовке** *Учебно-тренировочный этап.*

Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и республиканского масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста —от 12 до 17 лет.

Продолжительность занятий в учебно - тренировочных группах 1-го года обучения составляет по 12 часов в неделю, 2-го года обучения составляет по 14 часов в неделю, 3— го года обучения по 16 часов в неделю, 4-го года обучения по 18 часов в неделю, 5-го года обучения по 20 часов в неделю (не более 4-х часов в

день).

Начиная с 15-16 летнего возраста для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения волейбола  
ГРУППЫ УТ-1

Режим работы: 12 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>114</b>	4	110
1.1	Техническая подготовка	84	2	82
1.2	Тактическая подготовка	30	2	28
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>290</b>	4	286
2.1	ОФП	200	2	198
2.2	СФП	90	2	88
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>44</b>		44
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>			
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	12	
<b>5</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>8</b>		8
<b>ВСЕГО:</b>		<b>468</b>	<b>20</b>	<b>448</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения волейбола  
**ГРУППЫ УТ-2**

Режим работы: 14 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>128</b>	4	124
1.1	Техническая подготовка	90	2	88
1.2	Тактическая подготовка	38	2	36
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>350</b>	4	346
2.1	ОФП	220	2	218
2.2	СФП	130	2	128
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>46</b>		46
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>			
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	14	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>8</b>		8
<b>ВСЕГО:</b>		<b>546</b>	<b>22</b>	<b>524</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения волейбола  
**ГРУППЫ УТ-3**

Режим работы: 16 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>140</b>	8	132
1.1	Техническая подготовка	90	4	86
1.2	Тактическая подготовка	50	4	46
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>400</b>	8	392
2.1	ОФП	210	4	206
2.2	СФП	190	4	186
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>50</b>		50
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>		8
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>	18	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>8</b>		8
<b>ВСЕГО:</b>		<b>624</b>	<b>34</b>	<b>590</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения волейбола  
**ГРУППЫ УТ-4**

Режим работы: 18 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>169</b>	8	161
1.1	Техническая подготовка	85	4	81
1.2	Тактическая подготовка	84	4	80
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>440</b>	8	432
2.1	ОФП	200	4	196
2.2	СФП	240	4	236
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>50</b>		50
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>15</b>	4	11
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>	18	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>10</b>		10
<b>ВСЕГО:</b>		<b>702</b>	<b>38</b>	<b>664</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Долгов  
29 августа 2024 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
отделения волейбола  
**ГРУППЫ УТ-5**

Режим работы: 20 часов в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>150</b>	8	142
1.1	Техническая подготовка	70	4	64
1.2	Тактическая подготовка	80	4	76
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>535</b>	8	527
2.1	ОФП	255	4	251
2.2	СФП	280	4	276
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка, соревнования</b>	<b>54</b>		54
<b>4</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>15</b>	4	11
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	16	
<b>6</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>10</b>		10
<b>ВСЕГО:</b>		<b>780</b>	<b>36</b>	<b>744</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание обучающихся будет осуществляться за счет максимального использования возможностей учебных занятий.

Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию - в рамках образовательной работы, соревновательной деятельности, при реализации календаря образовательных событий. Воспитательные задачи предполагается решать при выездах на соревнования.

Доброжелательный психологический климат в группе будет создаваться путем выработки законов группы (коллективизм, взаимопомощь, обращение друг к другу только по именам, запрет на использование прозвищ, на обсуждение национальных особенностей, материального положения семей и т.д.), которые помогут детям усвоить традиционные социокультурные, духовно-нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения.

Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде будет происходить в ходе бесед.

Уважение к закону и правопорядку формируется, в том числе, в ходе изучения правил дорожного движения, правил организации походов, правил соревнований, положений о спортивно-массовых мероприятиях.

Одним из основных способов решения воспитательных задач является планирование, подготовка и проведение ключевых дел группы, которые отражены в календарном плане воспитательной работы.

**Кадровое обеспечение:** образовательный процесс ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование или среднее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации или профессиональную переподготовку.

### 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### **Материально техническое обеспечение.**

В спортивном зале созданы и поддерживаются гигиенические условия:

- температурный режим в диапазоне 17-20 °С. Приборы отопления углублены в ниши и закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Для контроля температуры имеется бытовой термометр;
- Освещение – двустороннее искусственное и естественное). Окна расположены по длинной боковой стене. Светильники закреплены на потолке и защищены решеткой от механических повреждений;
- в спортивном зале должно проводиться ежедневная влажная уборка;
- рабочий стол тренера-преподавателя расположен в непосредственной близости к спортивному залу;
- рабочее пространство рационально организовано (на столе имеются лотки, полки) и содержится в чистоте, порядке;

- спортивный зал укомплектован необходимым спортивным инвентарем (конструкция волейбольных стоек в сборе (сетка, стойки) - 2 сетки; мяч волейбольный - 12 шт.; доска тактическая - 1 шт.; мяч набивной (медицинбол) от 1 до 4 кг - 6 шт.; свисток - 1 шт.; секундомер - 2 шт.; скакалка - 15 шт.), мебелью (скамейки, «шведские» стенки) и спортивными снарядами (брусья, турники).

### **Кадровое обеспечение.**

Реализация Программы осуществляется тренером-преподавателем дополнительного образования в рамках их должностных обязанностей. Тренер-преподаватель дополнительного образования, образование высшее педагогическое.

Методические материалы:

- на информационном стенде присутствует расписание занятий, приведена информация о спортивных достижениях обучающихся;
- на рабочем столе тренера-преподавателя имеются программы, план воспитательной работы, журнал учета посещаемости и работы;
- имеются специальная и методическая литература, а также наглядные пособия по направлениям деятельности.

Структура занятия состоит из следующих этапов:

Подготовительный этап (постановка задач, разминка и т.д.);

Основной этап. Данный этап включает в себя две части: теоретическая (доступное описание темы занятия) и практическая (отработка на практике изученного теоретического материала);

Заключительный этап (подведение итогов, анализ действий).

При проведении занятий используются три основных метода:

1. Словесный.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ - это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок.

Команды и распоряжения - специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по волейболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию.

Задание - это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на

внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между тренером-преподавателем и обучающимися, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия.

Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

## 2. Наглядный.

К данному методу, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у обучающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация рисунков, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления.

## 3. Практический.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой обучающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям.

## **Методическое обеспечение**

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его индивидуальных особенностей.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники



ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимися ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

### **Формы аттестации (контроля)**

Фонд оценочных средств: проверка умений и навыков на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов (Приложение № 1) 1 раза в год (май), участия в соревнованиях по условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы по волейболу:**

- тестирование;
- турнир по волейболу;
- сдача контрольных нормативов.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

### **Литература для педагога:**

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, актика)/ А. М. Банников, В. В. Костюков. - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/Ю. Д. Железняк. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист/Ю. Д. Железняк. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол/Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. - М., 991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства/Ю. Д. Железняк, В. А. , Сунянский. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу/К. К. Марков. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог/К. К. Марков.- Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ Л. П. Матвеев.- Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, [998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта/В. Г. -Никитушкин, В. П. Губа. -М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте/В. Н. Платонов.- Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Гыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Семенов Л.А. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности школьников на основе проведения мониторинга/ Л. А. Семенов. • Екатеринбург: 2006 - 64 с.

### **Литература для обучающихся**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист/Ю. Н. Клещев.- М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста/ В. К. Мармор. - Кишинев: 1975.

### **Литература для родителей**

1. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста/ В. В. Мерзляков, В. В. Гордышев. - Волгоград, 1977.

2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе/ А. Г. Фурманов. - МЛ:Физкультура и спорт. 1982.

### **Интернет-ресурсы**

1. [https://dgunh.ru/content/files/met\\_pos\\_voleb.pdf](https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf)
2. [https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206\\_Posobie\\_Pashhenko\\_A.YU.\\_Krasnikov\\_a\\_\\_O\\_.S.\\_Metod\\_osnovy\\_obucheniya\\_tekhnicheskimi\\_priemami\\_v\\_volejbole\\_red..pdf](https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikov_a__O_.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskimi_priemami_v_volejbole_red..pdf)
3. [https://studwood.net/1173807/turizm/spisok\\_literatury](https://studwood.net/1173807/turizm/spisok_literatury)
4. <http://volleyball-nauka.ru/литература/>
5. [http://sosh6ndm.myl.ru/2017/02/VNEURJDE\\_YAT/pr\\_ogramma\\_vo\\_1\\_ej\\_bo\\_1\\_8\\_klass\\_y\\_2017.pdf](http://sosh6ndm.myl.ru/2017/02/VNEURJDE_YAT/pr_ogramma_vo_1_ej_bo_1_8_klass_y_2017.pdf)
6. [https://sport.s-edu.ru/images/4\\_obrazovanie/output\\_7.pdf](https://sport.s-edu.ru/images/4_obrazovanie/output_7.pdf)
7. <https://www.diplom-center.ru/1251.16>

**Приложение № 1 Оценочные материалы (мониторинг) Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности**

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12
		д.	9
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10
		д.	8
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17
		д.	12
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5
		д.	3
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию тренера-преподавателя	м.	2
		д.	1
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3
		д.	3
7	Нижние передачи над собой	м.	15
		д.	10
8	Верхние передачи над собой	м.	15
		д.	10

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ ДОД ДЮСШ  
 А.А. Долгов  
 29 августа 2024 года

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МКОУ ДОД ДЮСШ

Наименование дисциплин	СО	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		9-17 лет	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Теоретическая подготовка	10	8	8	8	12	14	18	18	16
ОФП	102	102	153	153	200	220	210	200	255
СФП	35	35	65	70	90	130	190	240	280
Техническая подготовка	40	40	55	55	84	90	90	85	70
Тактическая подготовка	10	10	19	25	30	38	50	84	80
Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	8	15	15
Игровая подготовка, соревнования	34	36	45	32	44	46	50	50	54
Контрольные нормативы	3	3	6	8	8	8	8	10	10
<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>351</b>	<b>351</b>	<b>468</b>	<b>546</b>	<b>624</b>	<b>702</b>	<b>780</b>
Часов в неделю	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>

Заместитель директора

А.М. Винокурова