

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПИОНЕРСКОГО  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА»**

Рассмотрено и одобрено на  
Методическом совете  
«12» августа 2015 г.  
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ  
«Детско-юношеская спортивная школа  
Пионерского городского округа»  
А.В. Якимов  
2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

программа для детей: с 9 до 18 лет  
срок реализации программы: 8 лет

Программа разработана на основе: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден Приказом Министерства спорта России от 30.08.2013 г. № 680)

Программу составил:  
тренер-преподаватель МБОУ ДОД ДЮСШ  
Мальшева Александра Сергеевна

г. Пионерский  
2015

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1. Характеристика избранного вида спорта волейбол
- 1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

### **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

- 2.1. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах
- 2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям
- 2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном
- 2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам
- 2.5. Участие в соревнованиях
- 2.6. Материально-техническое оснащение тренировочного процесса

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
- 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
- 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

- 4.1. Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки
- 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

### **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Характеристика избранного вида спорта волейбол**

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Волейбол как командный вид спорта - интересная возможность для активного отдыха в городском пространстве и на природе. Занятия волейболом – это комплексная тренировка для всего тела. Регулярная физическая нагрузка поможет укрепить мышцы, улучшить самочувствие и поддержать тонус организма. Спортивные тренировки по волейболу способствуют развитию лидерских качеств и социальных навыков, тактического и стратегического мышления.

В волейболе структурной единицей состязания является игра (матч, встреча). Прямой физический контакт с соперником запрещен или ограничен. Задача каждой из двух противоборствующих сторон - добиться превосходства по количеству определённых игровых действий, таких как, очко.

Важнейшим отличием волейбола как вида спорта является заменяемость членов команды. Для этого в каждой команде имеются запасные игроки. Большую роль играет не только хорошая физическая, но и психологическая подготовка игроков, так как важно уметь решать общие задачи и взаимодействовать с членами команды. Первостепенны такие физические качества как выносливость, высокая психическая устойчивость, хорошая координация.

Волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. При выполнении определенных специфических двигательных действий, укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, повышается сила 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.

Занятия волейболом требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игровые виды спорта представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

### **1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «Волейбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации: от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказами Министерства спорта Российской Федерации: от 30 августа 2013 года № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол», от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

Актуальность данной Программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребёнка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь и, в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. Обучающийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Педагогическая целесообразность Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных волейболистов – системность, преимущество, вариативность. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и

перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На начальном этапе подготовки в данной Программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление, уже на этапе начальной подготовки не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа волейболистов, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации обучающиеся должны научиться выполнять любые функции в команде. Только после того, как обучающийся овладеет комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по игровому амплуа.

Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, а также при написании Программы учитывались требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол и возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях волейболом. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков.

Основная функция Программы – физическое воспитание обучающихся. Вспомогательные функции в реализации Программы – спортивная подготовка и физическое образование обучающихся в избранном виде спорта волейболе.

#### **Срок реализации Программы – 8 лет.**

Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной Программы способности в области физической культуры и спорта, и в соответствии с Порядком приема, установленном Минспорта России по согласованию с Минобрнауки России.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания обучающихся в Учреждении. В комплексном зачете учитываются все результаты, в том числе и результаты освоения Программы в предметных областях. Порядок зачисления обучающихся в Учреждение на отделение «Волейбол» разработан на основе Закона РФ «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251, Устава Учреждения. Правила приёма детей в части, не урегулированной законодательством Российской Федерации, порядком приёма в образовательные

учреждения, установленным Министерством образования и науки Российской Федерации, Уставом Учреждения, определяются Учреждением самостоятельно.

**Цель Программы** – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и избранного вида спорта волейбол и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

**Задачи Программы:**

- формировать и развивать творческие и спортивные способности обучающихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта волейбол.

Тренировочный процесс на всех этапах (периодах) спортивной подготовки организуется с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным на 52 недели: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана.

Для всех видов тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается. Данное время также используется тренером-преподавателем для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности образовательной направленности.

Программой предусмотрены следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В рамках реализации Программы за состоянием здоровья обучающихся осуществляется медицинский контроль. Результаты медицинских наблюдений используются тренером - преподавателем для коррекции индивидуальной подготовки обучающихся в соответствии с их возрастом и уровнем физического развития и физической подготовки.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

На каждом этапе ставятся задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе тренировочных занятий. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

*На этапе начальной подготовки и в первые два года тренировочного этапа* периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако, в этот период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Особое внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

*На тренировочном этапе с 3-го года по 5-й год обучения* вводится периодизация, но вопросы технико-тактической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

*Подготовительный период.* Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

*Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:*

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивном трудолюбии, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц), достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Высокие и средние нагрузки сочетаются с наивысшими, которые несколько превосходят высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для обучающегося максимальной и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяется на этап предварительной (улучшение подготовленности обучающегося, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в

целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

*Соревновательный период* представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

*Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:*

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, площадок, особенностей игры главных соперников.
3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

*Заключительный период.* Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

*Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:*

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность обучающегося к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь, в первую очередь, на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период разделен на два этапа. На первом этапе снижение нагрузки идет постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящен активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергаются критическому анализу. Выявленные недостатки помогают тренеру-преподавателю правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывается план тренировки на следующий год и одновременно уточняются особенности заключительного этапа.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используются физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

На основании календаря текущего и следующего календарного года определяются сроки средних и малых мезо- и макроциклов по месяцам и числам (строится график). Тренер-преподаватель и администрация Учреждения принимают окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезо- и макроциклов при подготовке документов текущего (годового) планирования, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы. Основное внимание уделяется детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

*На этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных организаций, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная



и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта и выбор спортивной специализации.

*Тренировочный этап* формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года на этапе начальной подготовки при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке или решением тренерского совета при условии выполнения контрольных нормативов.

Для всех этапов обучения программный материал практических занятий представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике игры, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

### Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№ пп	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) без учета проезда к месту его проведения и обратно		Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<i>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</i>				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	-----	- юниоры, юниорки; юноши, девушки; а) основной состав – 2 состава
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-----	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	-----	- юниоры, юниорки;
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Калинингр.области	14	-----	юноши, девушки; а) основной состав – 2 состава
<i>2. Специальные тренировочные сборы</i>				

2.1.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	14	-----	Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определен.этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-----	Участники спортивных соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более двух раз в год	-----	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год		Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определен. этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для претендентов	До 60 дней	-----	В соответствии с локальными нормативными актами Учреждения
2.6.	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд Калинингр.области	До 21 дня, но не более двух раз в год	-----	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Калинингр. области

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Права, обязанности и ответственность обучающихся, проходящих спортивную подготовку по волейболу, родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей определяются Уставом Учреждения и иными локальными актами Учреждения в соответствии с действующим законодательством в сфере образования.

Минимальный возраст зачисления обучающихся определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол и санитарно-гигиеническими требованиями по организации и проведению с обучающимися занятий по волейболу.

При соблюдении организационно-методических и медицинских требований Учреждение осуществляет набор детей в группы при определенных условиях:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;

- наличие образовательной Программы, в которой изложена методика физического воспитания и обучения технике и тактике игры в волейбол всех этапов (периодов) спортивной подготовки;

- отсутствие противопоказаний медицинских специалистов для занятий избранным видом спорта волейболом.

Максимальный возраст обучающихся - 18 лет

#### Условия комплектования учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	до 3-х лет	9	14
Тренировочный этап	период базовой подготовки (до 2-х лет)	12	12
	период спортивной специализации (до 3-х лет)		

#### 2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

В Программе содержится необходимый материал для планирования по разделам обучения и по предметным областям. В разделы технико-тактической подготовки включается новый материал, ранее не изучавшийся. Учитывая направленность тренировочного процесса, в занятия обязательно включается ранее освоенный материал для решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки обучающихся.

В годовом учебном (тренировочном) плане Учреждения дается структура полного цикла подготовки обучающихся: раскрываются объемы компонентов тренировки по этапам и периодам спортивной подготовки и отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки обучающихся. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специально-физическую и интегральную подготовку.

#### Учебный план по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта «волейбол» (52 недели)

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			ТГ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Количество занятий в неделю</b>	3	4	4	4	4	5	6	6
<b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b>	31	50	50	62	62	78	94	94
Общая физическая подготовка, час	48	65	65	68	68	86	100	100
Специальная физическая подготовка, час	45	66	66	76	76	96	106	106
<b>Избранный вид спорта</b>								
Техническая подготовка, час	48	71	71	92	92	110	130	130
Тактическая подготовка, час	32	44	44	70	70	90	100	100
Интегральная подготовка, час	22	43	43	68	68	90	100	100

Психологическая подготовка, час	8	16	16	10	10	10	14	14
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	6	6	8	12	12
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	-	-	26	26	32	40	40
Участие в соревнованиях, час	20	38	38	62	62	80	120	120
Итоговая и промежуточная аттестация, час	14	14	14	12	12	12	12	12
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	12	19	19	10	10	10	14	14
<b>Самостоятельная работа</b>	32	42	42	62	62	78	94	94
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

График распределения учебных часов:  
распределения часов на этапе начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Месяц Разделы подготовки	Кол-во часов														
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август		
1	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>														
2	<b>Теория и методика физической культуры</b>	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
3	<b>Общая физическая подготовка, час</b>	48	4	5	5	5	4	4	5	5	3	4	4			
4	<b>Специальная физическая подготовка, час</b>	44	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4			
5	<b>Избранный вид спорта</b>															
6	Техническая подготовка, час	48	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4			
7	Тактическая подготовка, час	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
8	Интегральная подготовка, час	22	0	2	2	2	4	2	2	3	3	2				
9	Психологическая подготовка, час	8		1	1	1	1	1	1	1		1				
10	Участие в соревнованиях, час	20	0	2	2	2	4	2	2	2	2	2				
11	Итоговая и промежуточная аттестация, час	14	7								7					
12	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	12		1	1	1	1	1	1	1		1	2	2		
13	<b>Самостоятельная работа</b>	32											8	24		



**Учебный план**  
**распределения часов на тренировочном этапе**  
**базовой подготовки 1 и 2 года обучения**

№ п/п	Месяц Разделы подготовки	Ко л- во час ов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>12</b>												
2	<b>Теория и методика физической культуры</b>	62	5	6	5	6	6	5	6	6	6	5	4	2
3	<b>Общая физическая подготовка, час</b>	68	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2
4	<b>Специальная физическая подготовка, час</b>	76	6	7	7	7	7	7	7	6	6	7	6	3
5	<b>Избранный вид спорта</b>													
6	Техническая подготовка, час	92	8	9	8	9	9	8	8	9	8	8	8	
7	Тактическая подготовка, час	70	6	7	7	7	7	6	7	7	6	6	4	
8	Интегральная подготовка, час	68	6	7	7	7	6	6	7	6	7	7	2	
9	Психологическая подготовка, час	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
10	Инструкторская и судейская практика, час	6		1	1	1	1	1	1					
11	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	26	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	0
12	Участие в соревнованиях, час	62	6	6	5	6	6	7	6	7	6	7		
13	Итоговая и промежуточная аттестация, час	12	6								6			
14	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	10		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
15	<b>Самостоятельная работа</b>	62											18	44
16	<b>Всего часов</b>	<b>624</b>	52	54	50	54	52	50	52	52	54	50	52	52

Учебный план распределения часов на тренировочном этапе спортивной специализации  
3 года обучения

№ п/п	Месяц Разделы подготовки	Ко л- во час ов	Месяц													
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август		
1	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>15</b>														
2	<b>Теория и методика физической культуры</b>	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	4		
3	<b>Общая физическая подготовка, час</b>	86	7	8	7	8	8	7	8	7	8	8	6	4		
4	<b>Специальная физическая подготовка, час</b>	96	7	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	7	
5	<b>Избранный вид спорта</b>															
6	Техническая подготовка, час	110	8	10	10	10	11	11	10	10	10	10	10	10		
7	Тактическая подготовка, час	90	7	9	9	9	9	8	9	8	9	8	5			
8	Интегральная подготовка, час	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9				
9	Психологическая подготовка, час	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
10	Инструкторская и судейская практика, час	8		1	1	1	1	1	1	1		1				
11	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
12	Участие в соревнованиях, час	80	9	8	8	8	8	8	9	9	5	8				
13	Итоговая и промежуточная аттестация, час	12	6								6					
14	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	10		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		
15	<b>Самостоятельная работа</b>	78												28	50	
16	<b>Всего часов</b>	<b>780</b>	64	66	64	66	66	64	66	64	66	64	64	64	66	

**Учебный план**  
распределения часов на тренировочном этапе  
спортивной специализации 4 и 5 года обучения

№ п/п	Месяц Разделы подготовки	Ко- л- во час ов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>18</b>												
2	<b>Теория и методика физической культуры</b>	94	8	9	8	9	9	9	9	8	8	9	8	
3	<b>Общая физическая подготовка, час</b>	100	8	9	8	8	9	8	9	9	8	8	8	8
4	<b>Специальная физическая подготовка, час</b>	106	8	9	10	9	9	9	9	9	9	9	8	8
5	<b>Избранный вид спорта</b>													
6	Техническая подготовка, час	130	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	
7	Тактическая подготовка, час	100	8	10	9	10	10	9	9	9	9	9	8	
8	Интегральная подготовка, час	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
9	Психологическая подготовка, час	14	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1		
10	Инструкторская и судейская практика, час	12	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2		
11	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
12	Участие в соревнованиях, час	120	10	13	13	14	12	12	11	12	12	11		
13	Итоговая и промежуточная аттестация, час	12	6								6			
14	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	14	0	1	2	1	1	1	1	2	0	1	2	2
15	<b>Самостоятельная работа</b>	94											34	60
16	<b>Всего часов</b>	<b>936</b>	76	80	78	80	78	76	78	78	80	76	78	78



### **2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном**

В современной практике физического воспитания большая роль отводится взаимосвязи занятий избранным видом спорта и развитием навыков в других видах. Только в интеграции с занятиями другими видами спорта и физическими упражнениями возможно развиваться как личность и достичь высоких результатов в избранном.

В Программе представлен практический материал по видам спорта, представляющим собой высокоактивную двигательную деятельность обучающихся, достижения в которых в решающей мере зависят от их физических способностей организма. Сюда относятся большинство видов спорта, таких как: легкая атлетика, спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, акробатика и гимнастика и др.

Реализуя в рамках Программы материал по освоению других спортивных игр, обучающиеся развивают быстроту, гибкость, ловкость, координацию движений, точность реакции, выносливость, волю, настойчивость и др. качества, необходимые при игре в волейбол, расширяют их кругозор в области физической культуры и спорта.

Программа раскрывает современную систему физических упражнений, представляющих собой совокупность специально подобранных физических упражнений, направленных на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма обучающихся и обеспечивающих повышенную двигательную активность.

*Атлетическая гимнастика* - это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Для развития силы используются специальные силовые упражнения: упражнения с гантелями (5-12 кг), упражнения с гирями (16, 24, 32 кг), упражнения со штангой (вес в зависимости от подготовки), упражнения на тренажерах и т.п.

*Ритмическая гимнастика* (аэробика) - это комплексы физических упражнений, выполняемых, как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку.

*Стретчинг* - это система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах.

### **2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам**

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий и достижения высоких спортивных результатов.

Настоящая Программа устанавливает следующие виды спортивной подготовки в волейболе: в группах этапа начальной подготовки: преимущественно общая подготовка, специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

в группах тренировочного этапа: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими: психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

Специфика волейбола и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах по годам регулируют их соотношение в рамках многолетнего тренировочного процесса.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта волейбол в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Калининградской области.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

Разделы обучения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	период		период	
	до одного года	свыше одного года	начальной специализации	углубленной специализации
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15
Самостоятельная работа обучающихся (%)	-----	-----	8	10

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах тренировочном и совершенствования спортивного мастерства. Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимися даются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке – подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, волейбольными, резиновыми). По тактической

подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

По усмотрению тренера-преподавателя занятия по совершенствованию техники и тактики игры проводятся по индивидуальным планам и посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Обучающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер-преподаватель организывает занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены и т.п. На противоположной стороне могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.д.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств обучающихся, обучении их технике и тактике игры учитываются примерные периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного двигательного качества

**Примерные периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития двигательных качеств**

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

**2.5. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

*По цели* соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными, подводящими, главными, зрелищными, массовыми.

**Основные** соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

**Отборочные** - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

**Контрольные соревнования** служат средством подготовки спортсменов, для

внесения коррективов в ее содержание.

### **Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по волейболу**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60

Требования к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- обучающиеся – спортсмены направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **2.6. Материально-техническое оснащение тренировочного процесса**

Для эффективного обучения в рамках Программы необходимо определенное материально-техническое оснащение тренировочного процесса, в ходе которого используются материально-технические средства, которые по целевому назначению разделены на три группы:

- демонстрационная аппаратура
- регистрационная аппаратура
- оборудование, инвентарь, тренажеры.

Демонстрационная аппаратура — это электронные образовательные ресурсы, макеты, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — это секундомеры, прыгомеры и др. приборы.

Оборудование включает специальное оборудование:

- мяч волейбольный; стойки волейбольные; сетка и антенны; доска - демонстрационное (табло) и измеритель высоты сетки; вышка судейская: стенка гимнастическая и др.

Тренировочный процесс и игры проводятся в спортивном зале, который имеет специальное покрытие с высотой свободного пространства над игровым полем 12,5 м.

Инвентарь - это гантели весом 1, 2, 3, 5 кг; маты гимнастические; набивные мячи; скакалки; мячи теннисные, баскетбольные, футбольные, волейбольные; скамейки гимнастические; резиновые амортизаторы; снаряды для развития прыгучести и др.

Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при формировании и развитии физических качеств в единстве с освоением и развитием техникотактической подготовки по избранному виду спорта волейбол.

По целевой направленности тренажеры и различные устройства разделяются на следующие виды:

1. Тренажеры для овладения техникой игры.
2. Тренажеры для тактической подготовки.
3. Тренажеры для формирования и развития специальных физических качеств (в дальнейшем в единстве с совершенствованием техники игры).
4. Тренажеры для оценки уровня подготовленности.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами Учреждения.

Использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего по возрасту и физическому развитию обучающихся, позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности в процессе реализации Программы и объемы максимальных тренировочных нагрузок.

#### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

##### **Физическая подготовка (для всех этапов)**

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

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

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

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач занятия, 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).

Специальная физическая подготовка (СФП) 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 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 перемещений в ответных действиях на сигналы). 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.

### ***Предметная область «Общая физическая подготовка» (для всех этапов)***

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

Гимнастические упражнения подразделяют 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, скамейка и перекладина, канат).

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 беговые упражнения, упражнения в прыжках и метаниях.

Бег 20,30,60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), 60м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки в длину с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и разбега.

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», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Беговые эстафеты», «Метко в цель», «Перестрелка», «Снайпер», «Встречные эстафеты», «Катающаяся мишень» и др. Упражнения для овладения быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из разных исходных положений.

### ***Предметная область «Специальная физическая подготовка (для всех этапов)***

1. *Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) на 5, 10, 15м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещения приставными и скрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9м (общий пробег за одну попытку 30-60м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.п. По принципу «челночного» бега передвижения приставными скрестными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом от 2кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом до 5кг.

Бег (приставные, скрестные 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 др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенное действие.

Подвижные игры – из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением, (пояс весом до 6кг).

Упражнения с отягощениями: мешок с песком, масса до 15кг для девушек и до 30кг для юношей; штанга - ее масса устанавливается в процентах от массы занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседания до 60 процентов, выпрыгивание - 20-40 процентов, выпрыгивание из приседа - 20-30 процентов, с поясом, с манжетами, жилетом - приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивным мячом, многократные броски набивного мяча (1-2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления, стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняется ритмично без всяких доскоков); то же, но без касания мячом стены; то же на одной ноге (правой, левой).

Прыжки на одной, на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд постепенно тоже увеличивается. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота 40 – 80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной, на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега.

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

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

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо, влево по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево,

одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь, вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола - руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках тактических действий (направления второй и третьей передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

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

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом (1-2кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча(1кг) через сетку (нижний трос не закреплен).

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега. Броски набивного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполнение многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега. Подача мяча слабой рукой.



5. *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 (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1кг) одной рукой в прыжке – в парах через сетку. Имитация прямого и бокового нападающего ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5-3м) или на полу (расстояние от 5 до 10м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед или вверх вперед плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом» (вправо, влево).

6. *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Обучающийся располагается спиной к стене, по сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180° . То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что и последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски над собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего». «Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки трое, «блокируют» двое.

#### **Общие задачи этапа начальной подготовки**

- 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 передачам мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются дети от 9 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Этап начальной подготовки предусматривает воспитание интереса обучающихся 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).

Учебный план подготовки обучающихся в группах начальной подготовки (1-го года обучения и 2-3 года обучения) представлен в таблицах №№7 и 8.

#### ***Предметная область «Избранный вид спорта волейбол»***

##### **Техническая подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки**

##### ***Техника нападения***

1. Перемещения и стойки: стойка основная, низкая, ходьба, бег, перемещение приставными шагами, лицом, боком, спиной вперед; скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками 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, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и с набрасывания 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); в стену – расстояние – 4-9 м отметка на высоте м.; через сетку – расстояние 4-9 м, из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар – ритм разбега в три шаг, ударное движение кистью по мячу, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку с разбега по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

##### ***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и 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 мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование, имитация одиночного блокирования в зонах 2, 3, 4.

#### **Тактическая подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки**

##### ***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками, сверху, кулаком, снизу, стоя; 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, вторая передача игроку в зону 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»), выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействия 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 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи.

#### **Интегральная подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки**

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, подводящих упражнений).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, тоже - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу подвижные игры.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.
7. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
8. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
9. Подготовительные и учебные игры. Применение изученных технических действий в полном объеме. Система заданий по технике и тактике.

***Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта» на этапе начальной подготовки***

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.

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 спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Понятия 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, обуви.

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

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

**Общие задачи тренировочного этапа**

- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся, 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 обучающемуся 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 соревнований по волейболу, судейства, тренировочных занятий; выполнение 1 юношеского или 3, 2, 1 спортивных разрядов.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Первые 2 года обучения на тренировочном этапе посвящены базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

3-5 годы обучения тренировочного этапа направлены на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

Учебный план подготовки обучающихся на тренировочном этапе (1-2 годы обучения и 3-

5 годы обучения) представлен в таблицах №№9 и 10.

***Предметная область «Избранный вид спорта волейбол»***

## **Техническая подготовка обучающихся тренировочного этапа (первый и второй годы обучения)**

### ***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, 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 и на месте, 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.

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 правшей).

### ***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падение 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 6-8м); 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.

## **Тактическая подготовка обучающихся тренировочного этапа (первый и второй годы обучения)**

### ***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (выбор 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 из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему, вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней линии 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; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;

блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (сверху, снизу, с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема 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 страхующим игроком 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.

### **Интегральная подготовка обучающихся тренировочного этапа (первый и второй годы обучения)**

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, защите и нападении.

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.

### **Техническая подготовка обучающихся тренировочного этапа (третий год обучения)**

#### ***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 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; Из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние – 6м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота 180 градусов (в зонах 2-4, 6-4, расстояние - 3-4м), 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 2-3м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

3. 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.

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

5. 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 лицевым линиям; соревнование на точность попадания в зоны; подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней прямой и верхней подач на точность.

6. 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; с передачи 4 и 2 с передачи за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (игрок имитирует блок); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, брошенному 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, стоек и падений 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; прием мяча снизу двумя руками нижних подач, от нападающего удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); снизу двумя руками, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения, нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку; прием подачи, нападающего удара; снизу 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, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 3, 2, 4; 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; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке и в прыжке с площадки.

### **Тактическая подготовка обучающихся тренировочного этапа (третий год обучения)**

#### ***Тактика нападения***

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 приемом 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, перевод слабой рукой.

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 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

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 подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому подающий стоит спиной: первая передача для нападающего удара, когда соперник направляет мяч 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, нападающих 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 в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

### **Интегральная подготовка обучающихся тренировочного этапа (третий год обучения)**

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.

#### **Техническая подготовка обучающихся тренировочного этапа (четвертый год обучения)**

##### ***Техника нападения***

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

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

#### **Тактическая подготовка обучающихся тренировочного этапа (четвертый год обучения)**

##### ***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 ближние и дальние зоны, на силу и нацеленных; подача на игроков, слабо владеющих приемом мяча; вышедших после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передач двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем, имитация второй передачи и обман (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); имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками 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 игрока 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, выходящем к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к нападающему;

б) в зону 2 и 4 (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 линии и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в рамках системы «углом вперед»), б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подач 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 4 (2); 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 нападающих действий.

### **Интегральная подготовка обучающихся тренировочного этапа (четвертый год обучения)**

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

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

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

4. Упражнения для совершенствования 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); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач по подготовке к соревнованиям.

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

### **Техническая подготовка обучающихся тренировочного этапа (пятый год обучения)**

#### ***Техника нападения***

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

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

### **Тактическая подготовка обучающихся тренировочного этапа (пятый год обучения)**

#### ***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 ближние и дальние зоны, на силу и нацеленных; подача на игроков, слабо владеющих приемом мяча; вышедших после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передач двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (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); имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками 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 игрока 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, выходящем к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к нападающему;

б) в зону 2 и 4 (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 линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в рамках системы «углом вперед»), б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подач 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 4 (2); 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 нападающих действий.

### **Интегральная подготовка обучающихся тренировочного этапа (пятый год обучения)**

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

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

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

4. Упражнения для совершенствования 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); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебной задачи подготовки к соревнованиям.

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

### ***Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта» на тренировочном этапе***

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта нашей стране. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.

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. Общие понятия о строении человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о супротивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятии 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 в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о «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, общее состояние, самочувствие). Массаж как средство восстановления. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы спортивного массажа.

5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка места соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии.

6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике и тактике 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). Методика судейства.

7. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как

единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

8. Планирование и контроль учебного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.

9. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения тактике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игры.

10. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды, 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.

### **Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам**

Задачи самостоятельной работы:

- 1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Эта работа спортсменов проводится в летнее каникулярное время, во время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана, и включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

### **План инструкторской и судейской практики**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

#### **Тренировочный этап**

##### ***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 обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче.
3. Судейство на учебных играх (по упрощенным правилам).

##### ***Третий год***

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного на данный год обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей.

#### ***Четвёртый 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.

#### ***Пятый год***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

### **Организация воспитательной работы и психологической подготовки**

Организация процесса воспитания в Программе опирается на органическое сочетание равных видов активного двигательного досуга с различными формами образовательной деятельности и направлена на всестороннее развитие личности обучающихся, расширение их кругозора, знаний истории олимпийского движения.

Торжественный прием и выпуск обучающихся, соблюдение церемониалов открытия, закрытия соревнований, награждение победителей, выбор среди обучающихся лучшего спортсмена года.

Воспитательная система включает в себя:

- общую оценку нравственности как одного спортсмена, так и группы в целом; - определение типичных недостатков;
- определение целей воспитания, комплекса средств и методов, ведущих к их достижению;
- привлечение родителей к воспитательному процессу и спортивной деятельности обучающихся;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма и личного достоинства, сознания активного гражданина;
- определение методической последовательности педагогических воздействий на сознание и поведение обучающихся - спортсменов; на формирование у них необходимых моральных качеств; на обогащение их деятельности и отношений (нравственных, трудовых, эстетических, этических и т.д.);
- создание необходимых условий, стимулирующих самовоспитание моральных качеств в соответствии с нормами спортивной этики, направленной на развитие различных сфер проявления личности: воли, смелости, решительности, целеустремленности, честности и др.

В процессе воспитания применяются методы, включающие систему методических приемов:

1. Убеждение, включающее разъяснение, наставление, доказательства, пример собственного поведения.

Средства достижения планируемых результатов: лекции, беседы, доклады, убеждение примером, использование принципа воспитания действием.

2. Приучение, включающее требования, показ, объяснение, поручение, упражнение, переключение.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности.

3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счёте обучающийся учится эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством волейболистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной теоретической подготовки. Основные из них следующие:

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (команде, спортивной школе).

6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

8. Проведение совместных занятий юниоров с волейболистами команды мастеров.

9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

12. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.



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

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

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

Путём подбора специальных упражнений и в процессе игры у обучающихся развиваются комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

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

Основные волевые качества, которые формируются у обучающихся, это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность, выражающиеся в ясном осознании целей и задач перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

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

### **План применения восстановительных средств**

Система профилактико-восстановительных мероприятий, представленная в Программе, носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медикобиологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевается творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств психорегулирующей тренировки. Эти средства зависят от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж, гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души, сушевоздушная и парная баня, отдельные виды бальнеопроцедур).

Применение восстанавливающих средств осуществляется на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня обучающегося и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность. Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном 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.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся, сочетание общих и специальных средств, 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;
- разработка системы планирования с учетом различных восстановительных средств;
- разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

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

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

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

Психологические средства восстановления используют 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 служат субъективные ощущения юных спортсменов, а также функциональные пробы.

#### **План применения восстановительных средств**

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие	Восстановление	Педагогические:	Чередование

<p>физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка</p>	<p>функционального состояния организма и работоспособности</p>	<p>рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме</p>
<p><b>Тренировочный этап</b></p>			
<p>Перед тренировочным занятием, соревнованием</p>	<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов</p>	<p>Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная активация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>3 мин.  10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3843С.  3 мин. само- и гетерорегуляции</p>

<p>Во время тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p>	<p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>В процессе тренировки.</p> <p>3 - 8 мин.</p> <p>3 мин. само- и гетерорегуляции</p>
<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p>	<p>Комплекс волсстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный</p>	<p>8 – 10 мин.</p>
<p>Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия</p>	<p>Ускорение восстановительного процесса</p>	<p>Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности</p>	<p>8 – 10 мин. 5 – 10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>Саморегуляция, гетерорегуляция</p>

В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм.  После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.  Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно.  1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

### 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся на всех этапах подготовки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Тренер-преподаватель обязан знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований по виду спорта волейболу.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны знать и соблюдать **общие требования безопасности:**

1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия по волейболу проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к занятиям можно после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Тренер-преподаватель должен проверить состояние спортивной площадки и ее соответствие необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см<sup>2</sup>. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 г.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

4. Выполнять правила игры в волейбол.

5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

8. Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

9. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с тем, как правильно выполнять сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности увеличивается время разминки и она делается более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений хорошо разогревают мышцы. Вес отягощений увеличивается постепенно и достигает пределов, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, организовываются так, чтобы обучающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группа обучающихся располагается так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера-преподавателя. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры как нападающий удар, подача на силу, с ними проводится хорошая разминка, чтобы разогреть все группы мышц - тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, тренер-преподаватель знакомит обучающихся с принципом их работы с тем, чтобы они не стали причиной возникновения травм.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или старшему тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера-преподавателя покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации. **Требования безопасности по окончании занятий:**

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель осматривает места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся спортсменов во время командирования.

### **3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных нагрузок. Это предусматривает на каждом новом этапе подготовки предъявления к

организму обучающихся требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Тренировочные нагрузки в Программе подобраны индивидуально и дифференцированно в группах обучающихся с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Предпочтение отдано упражнениям динамического характера и приучают занимающихся к различному темпу их выполнения.

Возрастание нагрузки спланировано таким образом, что она постепенно из года в год увеличивается, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается с 312 часов на этапе начальной подготовки до 936 часов на учебно-тренировочном этапе в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается с 3 до 8.

#### **Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы спортивной подготовки</b>			
	<b>Этап начальной подготовки</b>		<b>Тренировочный этап</b>	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности обучающихся. В данном разделе Программы представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию обучающихся на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы спортивной подготовленности обучающихся на этапе начальной подготовки и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапов подготовки, уровнем спортивного мастерства, видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы спортивной подготовленности устанавливаются с целью обеспечения комплексного контроля динамики физического развития, адекватности тренировочных нагрузок возможностям организма обучающихся по годам тренировочного процесса. Контрольное тестирование спортивной подготовленности обучающихся, юных и квалифицированных волейболистов, предполагает необходимые и достаточные измерения, определяемые Федеральным



стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол и программой спортивной подготовки.

Минимальный набор показателей физического развития предполагает измерение длины тела, длины стопы, длину руки, хват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кисти.

Этапный контроль проводится 2 раза в год с целью выявления динамики физического развития, общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также для обоснования перевода обучающегося на следующий этап при условии выполнения нормативов спортивной подготовленности. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся.

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в протоколах приемных и переводных нормативов.

Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Текущий и оперативный контроль осуществляются исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)

	см)	см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

#### **4.1. Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки**

Основным результатом реализации Программы является всестороннее развитие личности, выявление спортивно-одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

##### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

##### **Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

###### **1. В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта волейбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта волейбол, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта волейбол; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта волейбол.

###### **2. В области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта волейбол;
- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **3. В области избранного вида спорта волейбол:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта волейбол;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта волейбол.

### **4. В области специальной физической подготовки:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником; - повышение уровня специальной и функциональной подготовленности.

Основным критерием реализации Программы являются этапные спортивные результаты обучающихся и выполнение разрядных требований, определенных ЕВСК в последней редакции, с обязательным учетом возраста и квалификации обучающихся.

## **4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

### **Содержание и методика контрольных испытаний**

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде соревнований несколько дней.

### **Физическое развитие**

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

### **Физическая подготовка**

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30м: 5х6м.* На расстоянии 6м чертятся 2 линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз.

3. *Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Обучающийся располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* При проведении испытания соблюдаются единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

б. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

#### **Техническая подготовка**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых виден количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. При передаче из зоны 2 в зону 4, расстояние передачи 5-6м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Испытуемый располагается на расстоянии 3м от стены, на высоте 4м на стене делается контрольная линия. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

4. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, обучающиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2м. Если удар из зоны 4, то в зонах 12, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый выполняет 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытание определяет степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. Принимая мяч в зоне 6 (5), обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5м от сетки и на высоте 3м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому дается 5 попыток, для 15-16 лет – 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12 – 14 лет – верхние, в 15 – 16 лет – планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

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

#### **Тактическая подготовка**

1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: положение рук

тренера (обучающегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Дается 6 попыток (поровну в каждую зону). Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется партнером, стоящим на подставке (скамейке). «Блок» появляется во время отталкивания нападающего удара при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

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

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

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

### **Интегральная подготовка**

1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар – блокирование. Обучающийся в зоне 4 (3, 2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Обучающийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) по заданию, снова блокирует. Учитывается количество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Обучающийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение обучающихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: обучающиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два

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

3. *Определение эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения обучающихся.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп спортивного совершенствования по годам обучения – первого, второго, третьего. Один и тот же обучающийся, в зависимости от показанных результатов при приеме в группы спортивного совершенствования может быть зачислен в группу первого, второго или третьего года обучения.

#### **Теоретическая подготовка**

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

#### **Инструкторская и судейская подготовка**

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки. Правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

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

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. №412-ФЗ).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. – Москва, 2013.
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам
4. Программа развития волейбола в Российской Федерации.
5. Единая всероссийская спортивная классификация.
6. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей:

детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – Ю.Д. Железняк М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

7. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
8. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест – Москва, 2010. - 141 с.
9. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
10. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
11. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
12. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
13. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
14. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
15. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. -184 с.
16. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.
17. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» - 1979.
18. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987.
19. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» - 1989.
20. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва, «Просвещение» - 1984.
21. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс» - 2001.
22. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» - 1991.
23. А.В. Беляев. Волейбол на уроке физической культуры, М. - «Физкультура и спорт» - 2005.
24. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.
25. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
26. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988. 27. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. [Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // http://www.apkpro.ru](http://www.apkpro.ru)
2. [Официальный сайт Всероссийская Федерация волейбола //http:// www.volley.ru/](http://www.volley.ru/)
3. [Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com/judo](http://www.fizkult-ura.com/judo)
4. [Спортивный портал //http://fivb.narod.ru/](http://fivb.narod.ru/)
5. [Информационный портал «Новости спорта» // http://news.sportbox.ru/](http://news.sportbox.ru/)
6. [Методическая служба // http://metodist.lbz.ru/](http://metodist.lbz.ru/)
7. [Спортивный портал // http://www.sport-express.ru/](http://www.sport-express.ru/)
8. [Официальный сайт Агентства по спорту Калининградской области // http://www.kldsport.ru/](http://www.kldsport.ru/)

9. [Сайт о спорте // http://sportbox.by/](http://sportbox.by/)
10. [Спортивный портал // http://www.sport.ru/](http://www.sport.ru/)
11. [Федеральный портал "Российское образование" // http://edu.ru](http://edu.ru)
16. [Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // http://www.referent.ru/1/213368](http://www.referent.ru/1/213368)
12. [Федеральное агентство по образованию \(Рособразование\) // http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru)
13. [Федеральный портал «Дополнительное образование детей» // http://www.vidod.edu.ru](http://www.vidod.edu.ru)