


Кировское областное государственное общеобразовательное  
автономное учреждение «Кировский кадетский корпус  
им. Героя Советского Союза А.Я.Опарина»

<p>Принята на заседании методического совета <u>20 февраля</u> 20 <u>18</u> г. Протокол № <u>2</u></p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» директор КОГОАУ «Кировский кадетский корпус им. Героя Советского Союза А.Я.Опарина»  В.Н.Панин Приказ № <u>01-02/17</u> от <u>20 февраля</u> 20 <u>18</u> г.</p>
--	--

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Срок реализации программы: 3 года  
Возраст детей: 15-17 лет**

**Составитель: Ягидаров Иван Михайлович,  
педагог дополнительного образования**

**ж.д. ст. Просница  
2018**

**Кировское областное государственное общеобразовательное  
автономное учреждение «Кировский кадетский корпус  
им. Героя Советского Союза А.Я.Опарина»**

<p>Принята на заседании методического совета _____20____ г.  Протокол № _____</p>	<p align="right"><b>«УТВЕРЖДЕНО»</b> директор КОГОАУ «Кировский кадетский корпус им. Героя Советского Союза А.Я.Опарина»  _____ <b>В.Н.Панин</b>  Приказ № __ от _____20__ г.</p>
---	---

***Дополнительная образовательная программа  
спортивной направленности  
«Волейбол»***

**Срок реализации программы: 3 года  
Возраст детей: 15-17 лет**

**Составитель: Ягидаров Иван Михайлович,  
педагог дополнительного образования**

**ж.д. ст. Просница  
2018**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В волейбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 10 до 16 лет.

Программа секции предусматривает распределение учебного тренировочного материала на три года обучения.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в секции, в зависимости от возраста, делятся на учебные группы: группа начальной подготовки (10—12 лет); учебно-тренировочные группы второго года обучения (13—14 лет) и третьего года обучения (15—16 лет).

Программа предусматривает проведение теоретических практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель** кружка заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьных коллективов физкультуры.

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

Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В связи с этим для групп начальной подготовки ставятся следующие **задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; выполнении нормативных требований по видам подготовки.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления донов планирования на год, месяц, неделю.

В группе начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60—70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

**Основной задачей** работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие **задачи**: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие

специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований и выполнение нормативов по видам подготовки.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

Учебные группы кружка мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно. Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю по 2 ч. Учебно-тренировочная группа 2го года обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

В группах начальной подготовки контрольные испытания проводятся 1 раз, в конце учебного года.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная	— 2 штуки.
2. Стойки волейбольные	— 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4. Гимнастические скамейки	4 штуки
5. Гимнастические маты	4 штуки
6. Скакалки	30 штук
7. Мячи набивные (масса 1 кг)	10 штук
8. Резиновые амортизаторы	10 штук
9. Гантели различной массы	15 штук
10. Мячи волейбольные	20 штук
11. Туристическое снаряжение для походов	1 комплект
12. Рулетка	1 штука
13. Макет площадки с фишками	1 комплект

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают

техникой и тактикой игры, на Методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществлять самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в классе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы Дома детского творчества.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой план, график прохождения учебного материала, поурочные планы на месяц, журнал учета учебной работы, посещаемости.

## Тематический план группы начальной подготовки

10-12 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-
2	Краткий исторический очерк развития волейбола	2	2	-
3	Сведения о строении и функциях	1	1	-
4	организма человека Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	-
5	Правила игры	57	1	56
6	Общая и специальная физическая подготовка	60	1	59
7	Основы техники и тактики игры	10	1	9
8	Контрольные игры и соревнования	4	-	4
9	Контрольные испытания			
10	Экскурсии, посещение соревнований	6		6
11	Итого:	144	10	134

## Содержание программы

**Краткие исторические сведения о возникновении игры.** Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

**Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.** Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

**Правила игры в волейбол.** Правила игры в мини-волейбол.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств быстроты, выносливости, ловкости силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды в месте и в движении.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами—со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1—2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа поднимание ног с мячом

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стоя на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50—60 см).

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Плавание.* Плавание на 25 м, толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом кроль.

*Ходьба на лыжах,* без палок, лыжные прогулки, спуск с небольших горок, ходьба на лыжах с ускорением до 50—60 м.

*Основы техники и тактики игры.* Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных

технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. **Техника нападения. Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** *Передачи мяча:* сверху двумя руками передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером—с места и после приземления.

*Подача мяча:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6—9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

**Техника защиты. Действие без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

**Действия с мячом.** *Прием мяча* сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером — на месте и после перемещений.

**Тактическая подготовка. Тактика нападения.** *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

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

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Контрольные игры и соревнования.** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнования по мини-волейболу.

**Контрольные испытания.** Проводятся по общей и специально физической и технической подготовке.

В группе начальной подготовки контрольные испытания проводятся 1 раз в конце учебного года и включают следующие нормативные требования:



### Физическое развитие и физическая подготовленность

№п/ л	Виды испытаний	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта	6,1	6,3
2	Бег 30 м 6х5 (с)	12,8	12,3
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	33,5	32,0
4	Прыжок в длину с места (см)	125	135
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног	35	40
7	(см)		
	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы	3,5	4,0
	двумя руками (м)	5,0	7,0
	Сидя	5,5	6,0
	Стоя		
	В прыжке с места		

**Экскурсии, посещение соревнований.** Однодневные туристические походы. Экскурсии в музеи, к памятникам истории и культуры, на выставки. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

## Тематический план занятий учебно-тренировочной группы второго года обучения

13-14 лет

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	и ч е с к и е занятия	ч е с к и е занятия
1	Физическая культура и спорт РФ	1	1	-
2	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1	-
4	волейболом			
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждения травматизма	1	1	-
6	Основы методики обучения в волейболе	31	1	30
7	Правила соревнований, их	82	1	81
8	организация и проведение	12	1	11
9	Общая и специальная подготовка	6	-	6
10	Основы техники и тактики игры	7	-	7
11	Контрольные игры и соревнования Контрольные испытания Экскурсии, походы, посещение соревнований			
	ИТОГО	144	9	135

### Содержание программы.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

#### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.** Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды, замена игроков, костюм игрока.

Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

**Места занятий, инвентарь.** Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Основы техники и тактики игры.** Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. **Общая физическая подготовка.** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений;

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

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

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

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 ° С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

*Метание.* Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

*Спортивные игры.* Баскетбол—ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

*Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.* Основные способы передвижения,

поворотов, спусков, подъемов и торможений.

Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах, коньках. Катание на коньках парами.

**Специальная физическая подготовка.** *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота—40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев—на месте и в сочетании с различными

перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз—стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке—в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние—от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практические занятия. **Техника нападения.** *Перемещения и стойки.* Стартовая стойка (исходное положение): **низкая.** Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

*Действия с мячом. Передачи мяча:* верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Техника защиты.** Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

**Тактическая подготовка. Тактика нападения.** *Индивидуальные действия.* Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях)

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

**Экскурсии, посещение соревнований.** Экскурсии в музеи, на выставки. Туристические походы по родному краю с посещением памятников истории и культуры, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта

**Тематический план занятий учебно-тренировочной группы  
третьего года обучения 15-17 лет**

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	теоретические	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт РФ	1	1	-
2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждения травматизма	1	1	-
3	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1	-
5	волейболом	1	1	-
6	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	2	-
7	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-
8	Основы методики обучения и тренировки	51	1	-
9	тренировки	10	1	-
10	Общая и специальная физическая подготовка	5	1	-
11	подготовка	20	-	50
12	Основы техники и тактики волейбола	6	-	104
13	Контрольные игры и соревнования	18	-	19
	Контрольные испытания	8		6
	Инструкторская и судейская подготовка		11	18
	Экскурсии, походы, посещение соревнований	21		8
		6		205
	<b>ИТОГО</b>			

**Содержание программы**

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм

при занятиях волейболом.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

**Места занятий, оборудование и инвентарь.** Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч.

**Основы методики обучения и тренировки по волейболу.** Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Основы техники и тактики волейбола. Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

**Контрольные игры и соревнования.** Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практические занятия. Соревнования по волейболу.

### **Инструкторская и судейская подготовка**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.

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

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

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

**Основы техники и тактики игры.** Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики



игры.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами—поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении;

Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки). *Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).

Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м; Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3X20—30 м, 3X30—40 м 4x50—60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50—60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Спортивные игры — баскетбол, ручной мяч 7 : 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях в защите и в нападении.

*Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.* Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста, сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1—2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания:

ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 180—360°—прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх;

то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения 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.

*Упражнения с отягощением* (мешок с песком до 6 кг для девушек и до 10 кг для юношей, штанга—масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения): приседание—до 80%, выпрыгивание—20—30%, выпрыгивание из приседа—20%.

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседания, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным, баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота—50—100 см с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с мест вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одно и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговых движениях кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (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. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держать набивной мяч двумя руками у лица.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Сжимание теннисного мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя)—в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи)—многократно. То же, но броски при

первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч или над собой у сетки и в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой—на переднюю линию. Защитник наблюдает, или 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.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед, то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ноги вперед (как при нижней подаче). Амортизатор укреплен на уровне плеч, руки над головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой, левой). Амортизатор укреплен за нижнюю рейку—движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу—поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад, круги руками.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке—в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота 1,5, 2 м) или на полу, расстояние от 5 до 10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. 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 (1 кг) 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 двумя руками, вверх—одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч 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—многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за 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.

В данной учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения и изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

**Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед вверх). Подача мяча—верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Остановка прыжком. нападения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений стоек с техническими приемами игры в защите. I; **Действия с мячом.** *Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху, двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего пара по ходу в

зонах 4, 3, 2.

**Тактика нападения. Индивидуальные действия.** Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

**Командные действия.** Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

**Командные действия.** Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), 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 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Контрольные испытания.** Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

### Физическое развитие и физическая подготовленность

№п/л	Виды испытаний	Девочки	Мальчики
1	Становая сила кг	70	95
2	Бег 30м с высокого старта	4,9	4,8
3	Бег 30 м 6х5 (с)	11,8	11,1
4	Бег 92 м с изменением направления (с)	29,8	27,8
5	Прыжок в длину с места (см)	180	190
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	40	50
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м) Сидя В прыжке с места	5,5 8,0	6,5 10,0

## Техническая подготовленность

№ п/л	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 2 в	3
2	зону 4	3
3	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по	4
4	направлению)	5
5	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
6	Передача сверху, снизу (стоя у стены)	3
7	Передача на точность	3
	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6	
	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	

**Экскурсии, посещение соревнований.** Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Физическая подготовка.** Сдача норм производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

*Бег 30 м 6Х5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии— стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

*Метание набивного мяча* массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, производится бросок вперед.

**Техническая подготовка.** *Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3—3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4—размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6—размером 3Х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном

техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4—5 (1—2), площадь у боковых линий в зонах 5—4 и 1—2 (размером 6Х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3Х3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах—5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приема защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки— первый год обучения—5; второй год обучения—10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения—15, второй год обучения—20.

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14—16 лет—15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.



## Литература

- Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
- Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
- Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
- Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
- Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
- Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.
- Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
- Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
- Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.
- Фидлер М. Волейбол. М., 1972.